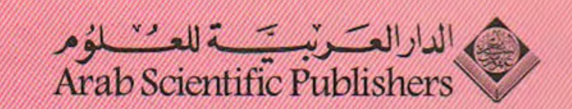
HAMLYN



بشرة شابة
مدى الحياة



تأليف:
الدكتورة كارين بيرك

ASC
ترجمة: مركز التعريب والبرمجة
ARABIZATION & SOFTWARE CENTER

بشرة شابة

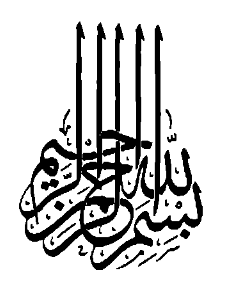
مدى الحياة

تاليف:
الدكتورة كارين بيرك

ترجمة:
مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers



يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي
GREAT SKIN FOR LIFE
by Hamlyn, an imprint of Reed International Books Limited
Michelin House, 81 Fulham Road, London SW3 6RB

الطبعة الأولى
1418 هـ - 1997م



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير - بناية الريم
هاتف وفاكس: 785107 - 603118 - 860138 (1-961)
ص.ب. 13-5574 بيروت - لبنان
بريد الكتروني: Email: asp.@dm.net.lb
العنوان على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

المحتويات

مقدمة

البشرة كساء الجسم، تحميه وتعرّف عن شخصية صاحبه. إنها الإشارة الدقيقة بل المهمة التي يبثها الإنسان إلى العالم ليعرّف بواسطتها عن نفسه وعن العناصر المكوّنة له. وقد أدركت بأن العناية بالبشرة أمر يستحق المتابعة والدراسة، نجني ثمارها عبر مظهر أكثر شباباً وجمالاً، وجسم يرفل صحة وعافية.

وبما أنني كرّست خبرتي في العلم والأمراض الجلدية لدراسة علم وطبابة البشرة، أراني أشارك يومياً زملائي ومرضاي أسرار العناية الفضلى بالبشرة. ويسرّني أن أشاركك هذه الأسرار عبر صفحات هذا الكتاب.

والواقع أنه منذ خمس وعشرين سنة، كان علم البشرة أقل تقدّماً مما هو عليه اليوم بكثير، ومع أن اختصاصيي الأمراض الجلدية كانوا يعرفون كيف يعالجون المشاكل الجلدية بشكل فعّال، فهم لم يفهموا بالضرورة كيف كان علاجهم يعمل بالضبط. كما لم يركّز العلماء أبحاثهم على فهم عملية الشيخوخة العادية للبشرة، أو على تأثير البيئة على عملية الشيخوخة الطبيعية.

أما اليوم، ونتيجة للتقدم العلمي السريع الذي تحقق مؤخراً، تم استيضاح أمور كثيرة حول هاتين العمليتين وخصوصاً على صعيد تأخيرهما وعلاجهما. أجل... علاج شيخوخة البشرة! وسوف أنقل إليك في هذا الكتاب، جزءاً يسيراً من هذه المعرفة بشرح مبسّط. فإبداعات العلم، مقرونة بالإدراك الصائب، يمكنها أن تحقق نتائج مذهلة لبشرتك.

واليوم، عندما تقرئين مجلة أو تدخلين متجراً، تجدين نفسك أمام مئات من المستحضرات المختلفة للعناية بالبشرة، تقدم إليك أحلى الوعود المتضاربة لتشتري على أساسها. وقد يكون بعض هذه المستحضرات جيداً، ولكن، كيف تقرّرين ما هو الأنسب لك؟

كتاب «بشرة شابة مدى الحياة» هو دليلك، تتعلمين منه الكثير حول بشرتك. ومهما كانت خطورة البيئة التي تنتمين إليها، أو المشاكل الجلدية التي تعانين منها، أو لون بشرتك، فإنك ستتعلمين كيف تحللينها وكيف تحددين حاجاتها الخاصة. كما ستكتشفين كيف تؤثر بيئتك على حالة بشرتك وكيف يسعك تفادي نوع الضرر الذي يقلّل من جمالها ويجعلها تشيخ قبل أوانها. وبكل بساطة، فإن تفادي التعرّض للشمس والامتناع عن ارتياد صالات السمرة الاصطناعية يساعد على إضفاء مظهر أكثر شباباً في ما بعد، كما أن البيئة الداخلية قد تتسبب بالمشاكل الشائعة للبشرة، أو قد تساهم في تفاقمها، كجفاف البشرة والطفح الجلدي وحتى حب الشباب فتتجنبين عبر الاطّلاع على هذه الأمور عديداً من المشاكل الجلدية.

بما أننا نستطيع جميعاً، اليوم، أن نتوقع التمتع بحياة أكثر نشاطاً وعافية وأطول من حياة أي جيل سبقنا، بوسعنا أيضاً أن نضفي على مظهرنا شباباً يوازي شباب قلوبنا. وليست وسائل العناية بالبشرة، التي تعطي نتائج باهرة ومستديمة، معقدة بالضرورة. وهي لا تستنفد كثيراً من الوقت والمال. فكتاب «بشرة شابة مدى الحياة» يقدم لك برنامجاً شخصياً عن كيفية العناية بالبشرة، يتميّز ببساطة الشرح وبفعالية أكيدة للرجال والنساء على السواء!

وخلال دراستي وتطويري لمستحضرات العناية بالبشرة Langéuité التي أقوم بإنتاجها، اتبعت المثل القائل: «الجمال صحة والصحة جمال»، مقروناً بعبارة «إن أفضل مستحضر تجميل هو البشرة المعافاة طبيعياً». وقد كرّست نفسي لهذه الفلسفة الطبيعية التي ستساعدك في الحفاظ على بشرة شابة... مدى الحياة.

ملاحظة: يقدم كتاب «بشرة شابة مدى الحياة» معلومات مفيدة عن البشرة. وهو لا يشكل ولا يتضمن نصائح طبية، كما أنه ليس بديلاً للمراجعات المنتظمة أو الزيارات الدورية للطبيب أو اختصاصي البشرة. فإن رأيت بأن حالتك تتطلب علاجاً طبياً، عليك مراجعة طبيبك في الحال. وحتى وإن لم تلحظي وجود مشاكل معينة، يستحسن إجراء فحص طبي وجلدي شامل.

حكاية البشرة

العلم جديد، بيد أن العادة قديمة! فعلم العناية بالبشرة الحديث ليس سوى جزء من ممارسة مستمرة، قديمة قِدَم الجنس البشري نفسه فتنظيف الجلد عادةٌ غريزية ورثناها عن أسلافنا الذين عاشوا في عصور ما قبل التاريخ. أما تجميل البشرة فهو خاصية تفرّدت بها الحضارات «الإنسانية» عبر التاريخ. إنها سمة تميّز الإنسان عن باقي الكائنات الحية.

فالعناية بالبشرة وتحسينها بواسطة مستحضرات التجميل يشكلان جزءاً من بانوراما التاريخ الغنية. وترتبط هذه الأخيرة ارتباطاً وثيقاً بالفتوحات والاكتشافات الجغرافية والتجارة والتبادل الثقافي والتقليد الاجتماعي والدين والفلسفة والقواعد الأخلاقية والاكتشافات العلمية والفن. فلربما تمثلت العناية بالبشرة في العصر الحجري باللجوء إلى الدهون الحيوانية لحمايتها. واقتضت في المجتمعات البدائية التالية دهن الجسم بطلاء خاص كانت تطلى به الوجوه في الحروب. ثم تطور مفهومها مع المصريين القدماء الذين لجأوا إلى الزيوت المعطرة، بينما شاع استخدام قناعات للوجه في عهد الملكة اليزابيت. أما «المرأة العصرية» فتقتصر العناية بالبشرة لديها على حمام سريع ولمسة من أحمر الشفاه والماسكرة. بالتالي، كانت البشرة أول عضوٍ اهتم به الإنسان وأول لوحة رسمها.

عناية أهل الكهف

منذ ملايين السنين، قام رجال ونساء العصر الحجري القديم بطلاء أجسادهم بدهن الحيوانات. ولم يفعلوا ذلك من أجل اكتساب مظهر جميل فحسب، بل لحماية أنفسهم من عناصر الطبيعة. كما استعملوا مسحوق الصلصال الأحمر (الذي استخرجوه من خام الحديد الموجود في الحجارة) لشفاء الجروح. وفي العام مئة ألف قبل الميلاد، قام صيادو العصر النيندرتالي بتلوين أجسادهم للتمويه. كما مارسوا هم وخلفاؤهم، أهل العصر الحجري، أول تزيين «تجميلي» محض للبشرة ـ الوشم ـ إما تقليداً أو لإخافة المعتدين. واستمرت هذه العادة حتى أيامنا هذه. ففي قبائل ميلانيزيا مثلاً، يحاول الرجال إثارة خوف زوجاتهم عن طريق دهن أضلعهم بالطين الأبيض ليبدوا أشبه بالهياكل العظمية. ومع تطور الحضارة بروحيتها وطقوسها، أخذ الناس يعبدون قوى الطبيعة في احتفالات يلوّنون خلالها أجسادهم ووجوهم ليصبحوا شبيهين بالحيوانات «فينقلون» قوة الدابة إلى المتشبّه بها. وقد ساهمت هذه العلامات في التعرّف على القبائل، كما استخدمت كرموز لمناصب داخل العشيرة. ورُمز أيضاً إلى مراحل حياة الإنسان عبر طُرُق تزيين البشرة والشعر. فكان يُحتفل بمرحلة البلوغ بطقوس تتضمن تلوين الجسد ونزع الشعر والوشم وجرح الجلد أو حرقه «لتزيينه بالنُّدب، فاعتبر تحمّل الألم جزءاً من انتقال المرء إلى المرحلة الجديدة. ولربما أتى المفهوم الخاطىء القائل: «الألم يتمّم الجمال»، في

هذه الاحتفالات البدائية التي يبلغ فيها المرء سنّ الرشد عبر «عمليات تجميلية» قاسية.

في عتمة الأهرامات

بفضل نظرة المصريين القدماء للحياة ما بعد الموت (وما احتاجوا أخذه معهم إلى ذلك العالم!)، كان الأموات يُدفنون بكامل ملابسهم وزينتهم، للعبور إلى الحياة الثانية بأناقة. وفي الواقع بلغت العناية بالبشرة والتجميل عصرهما الذهبي في عهد الفراعنة الذي يعود إلى 4000 سنة ق.م.

في الواقع، كان لدى المصريين مفهوم خاص عن الصحة الفردية. فالاستحمام اليومي كان عادة شائعة بعكس مجتمعات قديمة أخرى اقتصر فيها الاستحمام على الاحتفالات الدينية. وكما جاء في مخطوطة Ebero Papyrus (وهي أقدم وثيقة طبية معروفة حتى الآن تعود إلى عام 1500 ق.م.)، ابتكر المصريون مادة تشبه الصابون تستخدم لعلاج أمراض البشرة وللاغتسال، ولم تكن الزيوت والمراهم المخصصة لحماية البشرة من التراب والغبار والجفاف من الكماليات، بل ضرورة تستخدمها غالبية أفراد المجتمع. فخلال حكم رمسيس الثالث، أضرب حفّارو القبور في طابا عن العمل احتجاجاً على تدنّي نوعية طعامهم وكمية زيوتهم! بينما عزّز الفرعون Sete الأول ولاء أفراد جيشه بزيادة حصصهم من المراهم.

كما أن الأناقة الأبدية التي تميزت بها الملكة نفرتيتي، وتفرّد الملك توت عنخ أمون، بعيونهما المحددة بشكل مذهل، هي من الصور الأكثر إدهاشاً في جميع العصور. فالعين رمز إله الشمس رَع، هي من أهم الملامح التي ركّز المصريون على تجميلها. لذا كان الرجال والنساء والأطفال يحددون عيونهم بالرصاص الأسود أو النيترات الفضي، ويظللونها بكربونات النحاس المهدرت الأخضر green malachite أو بفحم النحاس الطبيعي الأزرق blue azurite المستخرجين من خام النحاس. ولم تكن هذه «المساحيق» تجميلية وحسب، بل قلّلت أيضاً من انبهار العين أمام النور وأبعدت الحشرات وساعدت على مكافحة الأمراض، خاصة «العمى النهري» المخيف. (ولا يزال نيترات الفضة يُقطّر حتى اليوم في عيون الأطفال حديثي الولادة لوقايتها من الأمراض). أما في المناسبات الخاصة، فقد أضاف المصريون «بَرْقاً» لتزيين العين، مكوّناً من مسحوق صدف الخنفساء الملوّن. (فغرابة المظهر هي موضة أقدم مما تصوّرت).

واعتادت المصريات على دهن شفاههنّ وخدودهن بالتراب الصلصالي الأحمر لترطيبها وإعطائها لوناً كما كُنَّ يحمّرن أكفهن وأظافرهن بصباغ الحنة، ويُبرزن لون عروقهن في الرقبة والصدر بواسطة صبغة زرقاء، ويطلين حلماتهن باللون الذهبي! غير أنهن بادرن إلى ممارسة أضرّت بالبشرة لعقود طويلة، إذ قُمنَ بتبييض وجوهن بمادة خطِرة ترتكز على الرصاص.



العناية بالبشرة لدى اليونان القدماء: كان الرياضيون ينظفون أجسادهم بزيت معطّر ينزعونه بواسطة مكشط.

وتبرّج الرجال بقدر ما تبرّجت النساء. فكانوا يطلون أجسادهم بصبغة مصنوعة من التراب الصلصالي البرتقالي كي يظهروا أكثر اسمراراً ورجولة. وقد بقيت الوصفات المصرية المخصصة لتركيب مراهم حماية البشرة المرتكزة على المواد الحيوانية - أو النباتية - والمعطرة بأوراق الورد أو البهارات، محفوظة حتى يومنا هذا. فتركت لنا الملكة كيلوباترة نفسُها مقالةً عن التجميل تتضمن عقاقير لتنعيم البشرة وتنقيتها، وعلاجاً غامضاً للصلع يحتوي على الزرنيخ!

وقد صدّر المصريون منتجاتهم من مساحيق التجميل والمراهم المعطرة إلى جميع أنحاء العالم القديم. فشاعت أدوات الزينة بين العبريين في عهد الهيكل الثاني، حتى أن التلمود أوصى الأزواج بتخصيص عشرة دنانير لحاجات زوجاتهم من مواد التجميل.

ما أضافه اليونان

إختلفت ممارسة اليونانيين القدماء للعناية بالبشرة اختلافاً بيّناً عن ممارسة المصريين لها، متأثرة بأهمية الرياضة في ذلك العصر. فمع حلول القرن الرابع قبل الميلاد كانت قاعات الرياضة مجهزةً بحمامات كاملة. وبما أن الصابون الحديث لم يكن قد ابتُكر بعد، نظّف اليونانيون أجسادهم بألواح من الطين والرمل والخفّان والرماد. وكان الرياضيون يقومون قبل المباراة بتزيين بشرتهم ورشّها بالبودرة. ثم ينزعون الخليط في ما بعد بواسطة أداة معدنية تدعى المِكشَط الذي غالباً ما ظهر في الرسم والشعر اليوناني. وقد اعتبر الاستحمام ودهن الجسد بالزيوت المعطرة والعطور روتيناً يومياً هاماً. والواقع أنه بحلول القرن الثاني قبل الميلاد، أصبحت الحمامات جزءاً من كل بيت، حتى لدى أهالي الطبقة الوسطى.

وقد تميّز الجمال اليوناني القديم ببساطته وأناقته - في الفن، والهندسة والفلسفة والأزياء. ومع أن كلمة «مستحضرات الزينة» Cosmetics مشتقة من الكلمة اليونانية Cosmetikos (التي تعني «موهوب في التزيين»)، لم تستخدم النساء أدوات الزينة إلا نادراً في مجتمعهن الذي كانت الغلبة فيه للرجل. فبالرغم من السلطة والجمال اللذين وصفت بهما النساء في إلياذة هوميروس أو في أسطورة الأوليمبيك، احتلت النساء اليونانيات مكانة اجتماعية محددة للغاية، واقتصر دورهن على ربّات بيوت معزولات في أجنحة منفصلة.

بيد أن الأمر اختلف بالنسبة إلى الغانيات اليونانيات اللواتي تطلّب منهن الإغراء الإفراط في التبرّج، والتخلي عن الزواج في سبيل تعلّم الشعر والموسيقى والرقص وحتى الفلسفة. ولم يحط ذلك من قدرهن مطلقاً، بل سعى إليهن الرجال واحترموهن أيضاً، وكانوا يغرقونهن بالهدايا، حتى أن بيندار نفسه، الشاعر العظيم، ألّف قصيدة متغنّياً بجمالهنّ.

الشمس المشرقة

وكان لحضارات الشرق الأقصى العظمى - الصين واليابان وجنوب آسيا وشبه جزيرة الهند - عاداتها القديمة والعظيمة الخاصة بها في مجال العناية بالبشرة والتبرّج. وفي حالات كثيرة اتخذت الزينة والرموز دلالة تعدت التجميل، بحيث أشارت إلى دور المتبرّج ومكانته في المجتمع. ومع وصول الإسكندر الأكبر إلى الهند وبلوغه حدود الصين، ومع طرقات التجارة القديمة التي أحضرت كثيراً من

العطور والزيوت الشرقية إلى الغرب، بقي لهذه الحضارة تأثير مستمرّ على عادات الغرب وتقاليده.

الحمام الروماني

نهل الرومان من ثقافة اليونان وتقاليدهم بما فيها الصحة والعناية بالبشرة والزينة. ومع انتشار الحضارة الرومانية عن طريق الفتوحات شاع الاستحمام أيضاً. فتحوّل الحمام مركز لقاء اجتماعي في حياة الرومان اليومية. ومع توفر القنوات لتزويد الناس بالمياه، أصبحت الحمامات العامة المترفة بمتناول غالبية الناس. وكان كل من هذه الحمامات مجهّزاً بصالات دافئة وحارة وباردة، بالإضافة إلى صالات للتدليك. كما خصّص الرومان مرهماً لكلّ جزء من الجسد، وكانت النساء تحملن المراهم الثمينة معهن في علبة مقفلة.

ومع تحوّل الاستحمام إلى نوع من الفنون، ساهم الرومان بابتكارين في مجال العناية بالبشرة، نقدّرهما حتى اليوم، وهما الصابون والمرهم المرطب. فعندما كان الرومان يضحّون بالحيوانات للآلهة، كان المطر يغسل ما تبقى من خليط دهن الحيوان الذائب ورماد الخشب محوّلاً إياه إلى أوحال تتجمّع على طول نهر التيبر. فاكتشفت النساء بأن هذا الطين فعّال في غسل الملابس والجسد. (ومن حسن حظنا!) أرجع علماء الكيمياء في ذلك العصر هذه الظاهرة إلى أمور أبعد من قداسة المياه. وكان اسم المكان الذي يقدم فيه الرومان ذبائحهم «مونت سابو» (Mount Sapo)، ومنها كلمة «صابون»!

أما غالِن، وهو معلم روماني في فن العناية بالبشرة، عاش في القرن الثاني زعيماً فيزيائياً في مدرسة المصارعين ولدى العائلة الحاكمة، وقد اعتاد أن يركّب علاجات ضد إصابات البشرة ويقدّم معونات تجميلية للنساء النبيلات. وأحد مبتكراته كان المرطب الذي قام بتنعيم وتنظيف البشرة بشكل سليم وفعّال، وقد احتوى المرهم على خليط من الشمع والزيت، وماء الورد. كما كان غالِن أول من أوصى باستخدام الزيت (الصوفين) المستخرج من صوف الغنم كمرطب للبشرة.

والواقع أن الرومان وضعوا مقاييس جديدة للعناية بالصحة والزينة لا تزال تدهشنا حتى اليوم! إذ كان الرجال والنساء ينظفون أسنانهم، ويرقّقون حواجبهم، ويجعّدون شعرهم، ويعتنون بوجوههم عن طريق دهنها بمرهم ليليّ للبشرة يتضمن محتويات غريبة وذات رائحة كريهة، كدهن الغنم وبراز التمساح! كما استخدمت بيبّايا، زوجة نيرون، الحوامض الهيدروكسية ألفا alpha hydroxy acids للقضاء على التجاعيد. وكانت تصطحب معها في تنقلاتها قطيعاً من الماعز لتستحمّ بحليبها (الغني بالحامض اللبني).

لقد قطع الرومان أشواطاً بعيدة في فن التبرّج. فقامت النساء بدهن وجوههن وأذرعهن بمسحوق الرصاص الأبيض، وتحمير شفاههن وخدودهن بالتراب الصلصالي الأحمر، وتشديد سواد الحواجب والرموش بواسطة الفحم أو الفلّين المحروق. وكان للرجال أيضاً نصيبهم في الزينة، حتى أن هذا الإفراط في التبرّج دفع أوفيد نفسه، مبتكر المراهم التي تضفي لوناً أبيض «مشرقاً» على البشرة، إلى انتقاد النساء الرومانيات ونصحهنّ قائلاً: «على زينتكنّ أن تكون لمسة خفيّة».

السلتيون، عصر الظلمات، الأوروبيون

عرف الرحالة السلتيون الذين اكتسوا بجلود الحيوانات، حضارة محدودة، اقتصرت على ما أتى به الكهان (الدرويد)، إذ أنتجت ممارسة هؤلاء

للسحر، ومعرفتهم بالأعشاب، مراهم ذات «قوى سحرية»، تشفي الجروح وتزيد الجمال. وخلال الاحتلال الروماني، تبنى السلتيون العادات الرومانية، فانتقلت الرسوم المفصلة التي غطت أجسادهم إلى تروسهم، ثم ظهرت لاحقاً على أسلحتهم. ومع غزو البربر الألمان الموشومين وانحطاط الحضارة الرومانية، كان لا بد لفن العناية بالبشرة من المرور في «عصر الظلمات»، فقد رفضت المسيحية مع انتشارها مفهوم الاستحمام على أنه انتهاك للمقدسات. إلا أن تردّي الأوضاع الصحية ساهم في تفشي الموت الأسود في القرن الرابع عشر، وغيره من أوبئة الطاعون العظمى التي شهدتها القرون الوسطى، فاقتصرت المبتكرات في فن العناية بالبشرة على وصفات مراهم اليدين.

ومع الحروب الصليبية، أُعجب الأوروبيون كثيراً بالحرائر والبهارات والسجاد والوسادات والطيور والزينة وحمامات الزيوت المترفة وأدوات التبرّج والعطورات التي ميزت ترف وذوق الشرق، ففضّل العديد منهم البقاء للتمتع بها، بينما اصطحب آخرون هذه التأثيرات الشرقية إلى بلادهم.

وقد طوّر الفرنسيون،خاصة، تركيبات تجميلية متقنة كالبودرة، وأحمر الشفاه، وصبغات الشعر المعدة من الأعشاب والنبيذ بدلاً من الرصاص والزرنيخ. كما أصبحت إيطاليا وإسبانيا وفرنسا مراكز لإنتاج الصابون المصنوع من زيت الزيتون. بيد أن النساء الإنكليزيات بقين مع الأسف، معزولات عن هذه «البدع المصطنعة» في مجال العناية بالبشرة والصحة بسبب تيار أخلاقي محافظ عاقب أي لجوء لذلك «الرجس الشيطاني».

العناية بالبشرة في عصر النهضة

أعاد عصر النهضة التقدير للعناية بالزينة بدءاً من إيطاليا ووصولاً إلى بريطانيا في القرن السادس عشر خلال حكم إليزابيت الأولى. فقد كانت الملكة مهووسة بالعناية بمظهرها، واستخدمت مساحيق التجميل بإفراط، كالبودرة البيضاء والحمراء المصنوعتين من الرصاص (وهي مادة أضرّت جداً ببشرة النساء عبر العصور) أو من مسحوق المرمر، كما وضعت ظلال العين الملونة، وحتى مساحيق تبرج لليدين وظلال للأسنان! وكانت البشرة البيضاء مرغوبة جداً في ذلك الوقت حتى أن النساء كن يرتدين الأقنعة (المثبتة بواسطة أزرار بين الأسنان) وقفّازات معطّرة لحماية بشرتهن من أشعة الشمس. أما أول مرهم لوقاية البشرة من أشعة الشمس فقد تكوّن في تلك الفترة من حاجز رقيق مصنوع من بياض البيض.



ومع التقدم في السن، أخذت الملكة إليزابيت ترسم عروقاً اصطناعية على جبينها وصدرها لتضفي على نفسها مظهراً أكثر شباباً وشفافية. كما ابتكرت وصفات أقنعة للوجه احتوت على الحليب لإزالة التجاعيد وعلى الكبريت لإعطاء بشرتها لوناً وردياً.

وأفرطت في استخدام الزيوت المعطّرة المرطبة، غير أنها بالمقابل، لم تكن تخضع «لحمام حقيقي» سوى مرة واحدة كل شهر!

الزينة وتشدّد المحافظين

شهد القرنان اللذان تليا حكم الملكة إليزابيت صراعاً بين شرعية مساحيق التجميل التي طغت في عهد إليزابيت (والمتأثرة بالمجتمع الباريسي) والقيود التي فرضها المحافظون. فقد استمر الرجال والنساء بهدر الوقت والمال على زينتهم. وأسرفت النساء باستخدام مسحوق الرصاص الأبيض المخيف وأحمر الشفاه لطلاء وجوهن وشفاههن. كما راجت «براقع الجمال» المصنوعة من الحرير أو المخمل الأسود لإخفاء آثار البثور الصغيرة. بيد أن المحافظين عارضوا هذا «الزّيف» وفرضوا ضرائب مرتفعة على الصابون. وقد قام كروموبل بمحاولة فاشلة لإصدار قرار نيابي ضد «حرمانية التبرّج وارتداء البراقع السوداء».

وفي عام 1770، رُفض مشروع قانون ينص على أن «النساء... اللواتي يرتكبن الإغراء أو الخيانة داخل الزواج عبر التعطّر أو التبرّج أو حمامات الزينة... يخضعن للعقوبة نفسها التي فرضها القانون على مرتكبي الشعوذة، ويعتبر ذلك الزواج لاغياً وغير معمول به».

وبالرغم من تشدد المحافظين، استمر التحرّر وراجت الزينة كما يُظهر لنا التبرّج الكامل والخصل المبودرة التي غلبت على لوحات حسناوات المجتمع لغاينسبورو. والجدير بالذكر أن الرصاص بقي عنصراً أساسياً بالرغم من الضرر الواضح الذي عانى منه المصنعون والمستهلكون على السواء. وكانت مظاهر البذخ والترف في ازدياد مستمر متأثرة بشكل خاص بالبلاط الفرنسي. فكانت الملكة ماري أنطوانيت تنفق معظم ساعات الصباح منهمكة في تطبيق نصائح العناية بالبشرة والإرشادات التجميلية، مهما بلغت تكاليفها. غير أن وقوع الثورة الفرنسية وضع حدّاً لهذا الإسراف المتزايد، فانسحب الانكليز إلى الريف، و«بطلت» موضة التبرّج.

جسد نظيف

خلال القرن الثاني عشر، اختفت تقريباً أدوات التجميل، بما في ذلك العطور والزيوت والبودرة الحمراء ومساحيق الوجه وأحمر الشفاه، في أوروبا بعد استخدام دام ستة آلاف سنة. ومع رفض الناس الجمال الزائف، ظهرت مقاربة جديدة للعناية بالبشرة يتّبعها علماء الجلد اليوم. وهي تقضي بتحسين الحالة الطبيعية للبشرة عوضاً عن إخفاء عيوبها. فسادت عادة تنظيف البشرة وحمايتها من الشمس ولم يعد من المقبول ترك الجسد بلا تنظيف واللجوء إلى العطور الكثيفة أو تغطية الشعر المتسخ بالبودرة. أما مواد معالجة البشرة (كمستحضرات الترطيب والحماية من أشعة الشمس، مساحيق تبييض الكلف) فكان يتم إعدادها منزلياً وفقاً لوصفات في «فن الجمال»، وهو كتاب فعّال، مجهول الكاتب صدر في فرنسا عام 1825. وقد احتوى على وصفات للحصول على تبرّج خفيف مرتكز على الأعشاب، وخالٍ من المواد السامة التي استُخدمت في الحقبات السابقة.

وخلال حكم الملكة فيكتوريا، أصبح الاستحمام روتيناً يومياً من جديد. فرُفعت الضرائب الباهظة عن الصابون. وقام العالم الكيميائي البلجيكي سولفاني بتطوير هذا الإنتاج مستخدماً رماد الصودا لصنع صابون زهيد الثمن ومتوفر

ـستحرار. وقد ازدهر تصنيعه واستهلاكه خاصة في ـكلترا وأميركا.

بالمقابل ضيقت الحقبة الفيكتورية الخناق على المرأة مجازياً وحرفياً على السواء (مع موضة مشد الوسط). وقد لجأ الرجال علناً إلى التبرّج الذي كان محظوراً على النساء. غير أنه على الضفة الأخرى من القناة، كان مطلع القرن العشرين بروحه الجديدة وحيله في التبرّج يستحوذ على عقول الباريسيين فكثرت الكتب التي تحكي أسرار الجمال، وتصف البودرة المصنوعة من اللؤلؤ، وظلال العين المكوّن من عجين كبش القرنفل أو الفحم، والماسكرة المركّبة من مزيج الحبر الصيني وماء الورد. وكانت النساء الإسبانيات ينمن مرتديات القفازات المبطنة بمرهم معطر لتنعيم البشرة. (ولا يزال أطباء الجلد يصفون هذا العلاج حتى اليوم).

عودة الألوان

مع نهاية القرن التاسع عشر، وتحت تأثير الموضة الباريسية الرائجة، ونجمات الفن الشهيرات مثل سارة برنهاردت وليلي لانغتري، رُفعت القيود عن المرأة التي عادت لتضيف البودرة الحمراء وظلال العين والماسكرة إلى نظام العناية ببشرتها. وفي أوائل القرن العشرين أصبح التبرّج «على الموضة» من جديد. فانتقلت هيلينا روبنشتاين، التي درست الطب في مسقط رأسها بولندا، إلى أوستراليا وبعد أن راقبت الحالة المزرية لبشرة المرأة الأوسترالية، قامت بصنع مراهم جلدية متوافرة، كانت قد ابتكرتها لاستخدامها الخاص. كما استوحت من التبرّج المسرحي، وأبدلت «بودرة الرز» البيضاء بمسحوق الحبر للحصول عل تورّد طبيعي وصحي. وابتكرت أيضاً تبرّجاً لتحديد الوجه. إلا أن التبرّج الشديد الذي طغى على وجوه مسرحية سيرجي دياغيليف، «باليه روسية»، ألهب ولع النساء بالتبرّج بالألوان الحادة، خاصة ظلال العين، التي لا تزال رائجة حتى اليوم.

وشهدت بدايات القرن العشرين ولادة الصناعة الحديثة لمواد التجميل بحيث أصبح المستحضر، بعلامته التجارية، متوافراً للجميع عبر البريد أو في المتاجر. وكان الفرنسيون روّاد هذه الصناعة وتلاهم الأميركيون. ثم قام بائع كتب بتأسيس شركة آفون، بعدما أدرك بأن الطلب على مساحيق التجميل يفوق الطلب على الأناجيل.

مع اندلاع الحرب العالمية الأولى، تركت المرأة منزلها للعمل في المصانع والجمعيات الخيرية. ومع حلول «العشرينيات العاصفة»، ازداد الطلب بسرعة على مساحيق التجميل، فتحوّلت المصانع الكيميائية في فرنسا وألمانيا والولايات المتحدة إلى الصناعات السلمية، بما في ذلك مستحضرات العناية بالبشرة.

السمرة، صرعة أطلقتها كوكو شانيل

بين الحربين، قادت فرنسا عالم الأزياء. فأطلقت كوكو شانيل الهوس الجنوني بالسمرة (التي عارضها الطب)، عندما أوحت عارضاتها البرونزيات بترف الريفييرا الفرنسية، وقد تطلب الأمر ستين سنة، وملايين حالات السرطان الجلدي لمواجهة هذه الموضة المؤذية.

هكذا أصبح «السِّحر» هو النمط السائد في هوليوود، مع نجمات السينما الصامتة، أمثال ماري بيكفورد وليليان غيش ومن ثم مع «الانقلابات» الباهرة التي أحدثتها كل من غاربو وديتريتش في فن

التبرّج. فصار الجمال رصيداً شعبياً للحصول على عمل أو على «الرجل المناسب». كما تحولت صالات التجميل إلى مراكز للعناية بالبشرة وأصبحت مستحضرات الزينة من الضروريات.

وحتى خلال الحرب العالمية الثانية، خصصت النساء مبالغ من المال لشراء مساحيق التبرّج بدلاً من تأمين الطعام. وكان أحمر الشفاه من البضائع المفقودة غالباً، لدرجة أن معاينة لممرضات في البحرية كان يتم ترحيلهن بواسطة الغوّاصات، كشفت أن أحمر الشفاه هو الذي كان يرافقهن في أغلب الأحيان! وبالرغم من أن إنتاج أدوات الزينة كان محدوداً بسبب مساهمة الشركات في الجهود الحربية، ارتفعت مبيعات مستحضرات التبرّج كما أطلقت هوليوود أفلاماً بطولية تضم نساءً فاتنات (هيدي لامار، ريتا هيوارث، لانا تيرنر)، كلهن متبرّجات على أحسن طرز!

العصر الحديث

شكلت العناية بالبشرة بعد الحرب موضوع «صفقات كبيرة» وكانت المنافسة شرسة للوصول إلى الأسواق الكبرى. فلجأت الشركات إلى علماء النفس والاجتماع وباحثي السوق لتوجيه رغبات المستهلكين. وكان الإعلان يَعِد المشاهد بالكثير، إما عن طريق الاسم («لا تجاعيد بعد اليوم» من جوران «وندى الشباب» من لودر) أو بواسطة عارضات كاملات الأوصاف يتم تصويرهن في مواقع ساحرة.

أما نساء حقبة الخمسينات الرغيدة، فقد كنّ متنازعات بين نمطين من الجمال: نمط الفتاة التلقائية (ساندرا دي، وديبي رينولدز) والمرأة الساحرة (مارلين مونرو). فكان هدف النساء إخفاء عيوب الوجه لا العناية بالبشرة.

وشهدت الستينيات فورة اجتماعية تمثلت بالتنانير القصيرة، وحركة الحقوق المدنية، وحرب فييتنام، والاحتجاجات الطلابية. بينما تجنب آخرون «مساندة» هذه التيارات مفضلين التمتع بفرديتهم. ولم تكن العارضات أمثال لاورين هوتون كاملات بل أصبح التبرّج أقل تعقيداً ورواجاً إلا أن «العناية بالبشرة» الحقيقية لم تكن قد «وصلت» بعد.

تطورت ميول الستينيات التي تعارض مساندة التيارات الاجتماعية إلى وعي صحي مستوضحاً من البيئة. ففي السبعينيات أصبح الجمال يتمثل بالصحة والحيوية الطبيعية واللياقة وليس بالتكلف. وفي عام 1974، ولأول مرة منذ سنوات عديدة، تأخرت مبيعات مستحضرات الزينة بسبب تضخم المصاريف الشخصية. إذ بدأ المستهلك يفقد الثقة بادّعاءات الإعلان ويربط بين مستحضرات التبرّج والاصطناع أو تحسس البشرة والحكّة وغيرها من الآثار السلبية. ففي عصر العلم والتكنولوجيا، أراد الناس نوعاً آخر من مستحضرات العناية بالبشرة.

التكنولوجيا الجديدة

استجاب العلم لرغبة الناس، وضمن لهم عناية بالبشرة ومستحضرات تجميلية سليمة وطبيعية وفعالة في آن. ولا يزال يعدهم بأفضل من ذلك! فقد تم اليوم استيضاح فيزيولوجية البشرة، كما أصبح بالمستطاع قياس فعالية العلاج. وبفضل البحث الكيميائي التجميلي، صار بوسع العلماء أن يعزلوا العناصر الطبيعية ويركبوا عناصر جديدة. وبحلول الثمانينيات أصبحت علب المستحضرات تعرض المركّبات، مما قلّص المبالغة وسمح للمستهلك بتفادي أي تحسس محتمل.

وفي السنوات الأخيرة، تجاوزت أرقام
ـيعات المستحضرات الفعّالة للعناية بالبشرة جميع
ـتوقّعات. وتكوّنت بذلك حلقة تامة. فكما أن
حماية البشرة هي التي دفعت الإنسان البدائي
ـ ـحضارات القديمة إلى ابتكار «مستحضرات
ـتبرّج»، ها هي ثانية الدافع الأول. فعندما أدرك
ـ ـس خطر التعرّض لأشعة الشمس، قفزت مبيعات
ـ ـهم الوقاية من هذه الأشعة. ومع توفّر
ـمستحضرات التجميلية» ـ وهي جيل جديد من
منتجات العناية بالبشرة برهن عن فعالية أكيدة
(أنظري الفصل التاسع) ـ أصبح بوسع كل شخص
أن يحصل على علاج دقيق. ولم يعد الجمال
يرتبط بنمط معين بل بفردية مطلقة. فجميع الأعراق
و«المظاهر» هي «على الموضة» شرط أن تكون
سليمة. وصار بوسعنا اليوم أن نحافظ على بشرة
شابة مدى الحياة عبر المعرفة والعلم المبسّط
والسهل التطبيق. وتلك هي غاية هذا الكتاب!

علم البشرة

كثير منا لم يفكر يوماً بما تمثّله البشرة بالنسبة إلى الإنسان، إنها تنقل إليه وإلى الآخرين مظهره الخارجي، كما أنها «الغلاف» الذي يقدم به نفسه إلى العالم، وهي أكبر أعضاء الجسم البشري وأكثرها ظهوراً، إذ تشكّل 15٪ من وزن الجسد وتغطي 18 قدماً مربعاً (ما يعادل 1,7 ميل مربع) من مساحته، وهي تتميّز بقدرة فائقة على التمدد عندما يزداد وزن الجسم، والتقلص عندما يضعف.

والبشرة هي العضو الوحيد في الجسم الذي يمكن رؤيته من الخارج ومن شأنها أن تظهر إلى العالم الخارجي أكثر مما نرغب، إذ يمكنها أن تبوح بسننا التقريبي، ووضعنا الصحي، والطريقة التي نعتني بها بأنفسنا. وبما أنه تسهل ملاحظة أدنى خلل جلدي، فقد تم تصنيف الأمراض الجلدية وإعادة تنظيمها بدقة على اختلافها، واهتم بها العلماء أكثر من أمراض أي عضو آخر. والواقع أن التعلُّم يبدأ باللمس، فخلال نموّنا الجنيني، تبدأ البشرة بالتكون قبل باقي الأعضاء، وأول حاسة تنمو لدينا هي اللمس. فعندما يُلمس جنين يبلغ طوله إنشاً واحداً (أي ما يعادل 25 مم) ولا يتعدى عمره ستة أسابيع (وقبل أن تتكوّن عيناه أو أذناه)، يلتفت باحثاً عن المصدر الخارجي لهذا الشعور.

وليست البشرة أول عضو حسّي فحسب، بل هي أهم الأعضاء الحسية على الإطلاق. فعندما نستعرض أناساً أمثال هيلين كيلير وغيرها من الذين عاشوا حياتهم صمّاً وعمياً، نجد أن البشرة كانت بالنسبة إليهم أول مصدر للاتصال بالعالم الخارجي.

فعندما تعجز باقي الحواس عن تأدية مهامها، تعوّض البشرة هذا العجز إلى درجة فائقة. هكذا فإن الكائن البشري قابلٌ لأن يحيا من دون أن يبصر أو يسمع أو يشمّ أو يتذوّق، غير أنه يعجز عن العيش بدون المعلومات الحسية التي تنقلها البشرة.

والبشرة (باستثناء بطانة المعدة والأمعاء) هي العضو الأسرع في التجدّد. والواقع أن رمز الطب نفسه، عصا هرمس، الذي يمثّل عصاً يلتف حولها ثعبانان، ويحملها أب الطب اليوناني أسكليبيوس، يرمز إلى شفاء الجسد وتجدده، تماماً مثل الثعبان الذي يخلع جلده ويجدده دورياً.

ولكي تحسّني تطبيق أسرار العناية بالبشرة التي سوف تتعلمينها من خلال هذا الكتاب، يجدر بك أن تعرفي القليل حول الطريقة المذهلة التي تتركّب بها البشرة وعن كيفية عملها. بعبارة أخرى، كي تساعدي بشرتك عليك أن تتعلّمي كيف تساعدك.

بشرتك تساعدك كل يوم

لعلّك تعجّبت في الماضي كيف أن قلبك يضخّ الدم إلى كامل جسدك باستمرار، وشكرت الله الذي وهبك عينين تحوّلان الضوء إلى منبهات

ـــرـئية. وتفتحان على العالم نافذة حسية مذهلة ـيـ ـنـت قد تجهلين دور البشرة الحيوي في ـتـريـنـك الجسماني. إنها خط الدفاع الأول الذي ـحـمي لأعضاء الداخلية من العالم الخارجي، كما ـحـميـه من الجروح الآلية، والعناصر القريبة، بما ـي ذلـك الأجسام المؤذية. وتملك البشرة أيضاً ـجـهـاز مناعة خاص لها يحمي الجسم من ـمـبيّجات، والجراثيم الدّخيلة، والبكتيريا، ـ ـطفيليّات، والفطريات.

ـمن جهة ثانية، تؤدي البشرة دور معدِّل ـطبيعي للحرارة، يعدّل حرارة الجسم بواسطة خلايا ـحسية تقوم بوظيفة مستقبلات حرارية خاصة فتتفاعل ـلبشرة مع الشعور بالحرارة عن طريق إفراز العرق ـلذي يبرّد الجسم. وعندما تشعر بالبرودة، تُقلّص عضلات الدقيقة المحيطة بمسام الشّعيرات لتسبيب ـرجفة، وبالتالي «التريّض» (وإحراق كثير من ـسعرات الحرارية) لتدفئة الجسم.

ويكسو البشرة عدد كبير من الأعصاب ـمختصة ومستقبِلات اللمس، كل منها يستقبل ـيرسل إحساساً معيناً بالألم والحرارة والحكّة ـو بحجم وشكل ونوعية الأشياء فيتسنى لك، من خلال البشرة، أن تشعري بأدق التغيرات الحرارية، ـأن تتبيّني أشياء بحجم ذرّة من الرمل أو بنعومة خيط من القطن. كما تسمح لك البشرة بالإحساس بأقل قدر من الألم والاستمتاع بأقصى درجات اللذة.

بالإضافة إلى ذلك، تؤدي البشرة دور تاجر ـ عضو تبادل ـ يساعد على إخراج المواد التالفة من الجسم وإدخال الأغذية. ويزداد اليوم لجوء الطب الحديث إلى «نظام الامتصاص الجلدي» عندما يصفون أدوية تحتاج إلى المراقبة كالهورمونات والأدوية القلبية أو عقاقير كالنيكوتين nicotine لتقليل التدخين أو السكوبولامين scopolamine للوقاية من أمراض الحركة.

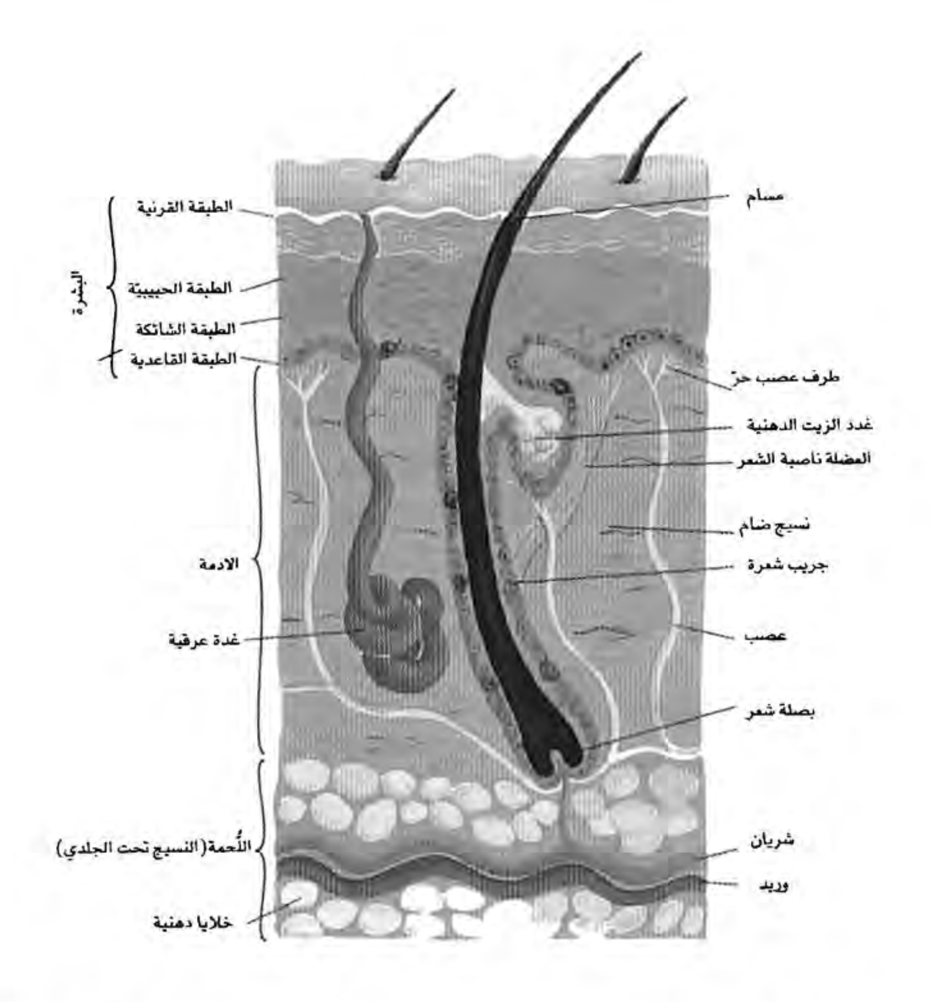
أخيراً، تقوم البشرة بتعديل توازن السوائل في الجسد وتركيب الفيتامينات، وذلك عن طريق تخزين الأغذية والأدوية وتحويلها إلى الأشكال المطلوبة.

باختصار، ليست البشرة مهمة للحفاظ على مظهر جميل فحسب، بل لاستمرار الحياة نفسها! إنها صديق ثمين يستحق العناية والاهتمام.

مم تتألف البشرة؟

إن تركيبة البشرة، بشكلها ووظيفتها، لهي مذهلة حقاً، إنها بالفعل آية هندسية. فكما يبين الرسم التوضيحي المقابل، تتكون البشرة من طبقتين: البشرة ـ وهي الطبقة الخارجية التي يمكن رؤيتها مباشرة، ووظيفتها الأساسية هي حماية الجسم عن طريق تكوين كساء أو «درع» من الخلايا الميتة على السطح؛ والأدمة ـ وهي الطبقة الداخلية التي تدعم البشرة وتغذيها لاحتوائها ليس على بروتينات الكولاجين Collagen والمطاطين elastin التركيبية الهامة فحسب، بل على الأوعية الدموية، والأعصاب، وجريبات الشعيرات، والغدد الدهنية، وغدد التعرّق.

وترتكز كل من طبقتي البشرة والأدمة على طبقة من الدهن تحت الجلد في (اللُّحمة) وذلك في جميع أنحاء الجسد (ما عدا الجفون العليا، وجلدة الرأس، وحلمتي الأذنين، والكفين، وأخمص القدمين، والقضيب، والخصيتين). فإذا قرصت مثلاً الجلدة التي تغطي ظاهر يدك، فإن ما تشعرين به بين أصابعك هو ما تكون عليه الجلدة الحقيقية. كما يبين لك «اختبار القرص» حالة النسيج المطاطي لديك.



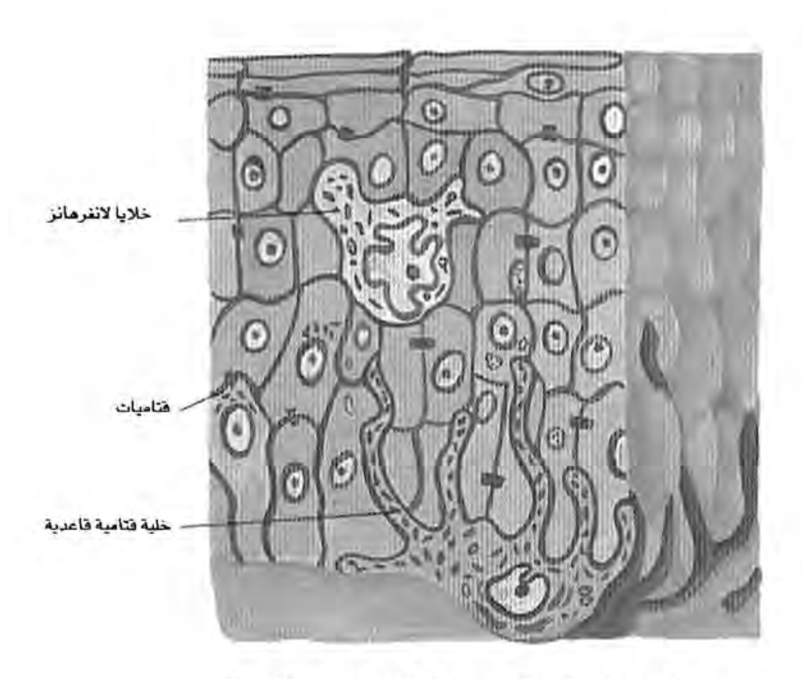
البشرة

تتكون البشرة من 15 ـ 25 طبقة من الخلايا المرتبطة ببعضها بإحكام، ضمن أربع طبقات مختلفة (راجع الرسم التوضيحي المقابل). وتختلف سماكة البشرة باختلاف أعضاء الجسد ووظيفة كل منها. فهي أرق ما تكون فوق الجفن الذي تقتصر وظيفته على تأمين غطاء حمائي للعين من دون الضغط عليها، بينما تبلغ أقصى سماكتها عل أخمص القدمين لأنك بحاجة إلى هذه الصلابة الإضافية.

وتتكون الخلايا الجلدية في الطبقة السفلى، أو «القاعدية» للبشرة. وبما أنه لا يوجد تزويد مباشر بالدم داخل البشرة، يكفي أن تكون هذه الطبقة القاعدية فوق الطبقة الداخلية، الأدمة، مباشرة لتحصل منها على حاجتها من الغذاء والأوكسيجين الضروريين لعملية الأيض.

وتعمل خلايا الطبقة القاعدية بلا توقف. فهي تتكاثر باستمرار لتوليد خلايا جديدة تتحرك نحو الأعلى والخارج باتجاه سطح البشرة. وكلما تشكلت طبقة جديدة من الخلايا، طرحت الطبقة التي تغطيها، بحيث تتبدل الطبقات الثلاث العليا للبشرة كل ثلاثة أو أربعة أسابيع! وبفضل هذا التكاثر المستمر، تندمل البشرة بعد الجروح، وتَقْشِر بعد حروق الشمس، ويتجدد شبابها كل يوم بفضل العناية الصائبة.

إلا أن خلايا البشرة لا تعيش طويلاً. فعندما تنطلق هذه الخلايا من الطبقة القاعدية متجهة نحو الطبقة الثانية «الطبقة الشائكة» (المسمّاة كذلك لأن الخلايا فيها ترتبط كلٌّ بجارتها ارتباطاً مختلفاً)، تبدأ بالموت. وعندما تبلغ الطبقة الثالثة، «الطبقة الحبيبية»، تتفرق عن بعضها، وتكثر الحُبيبات



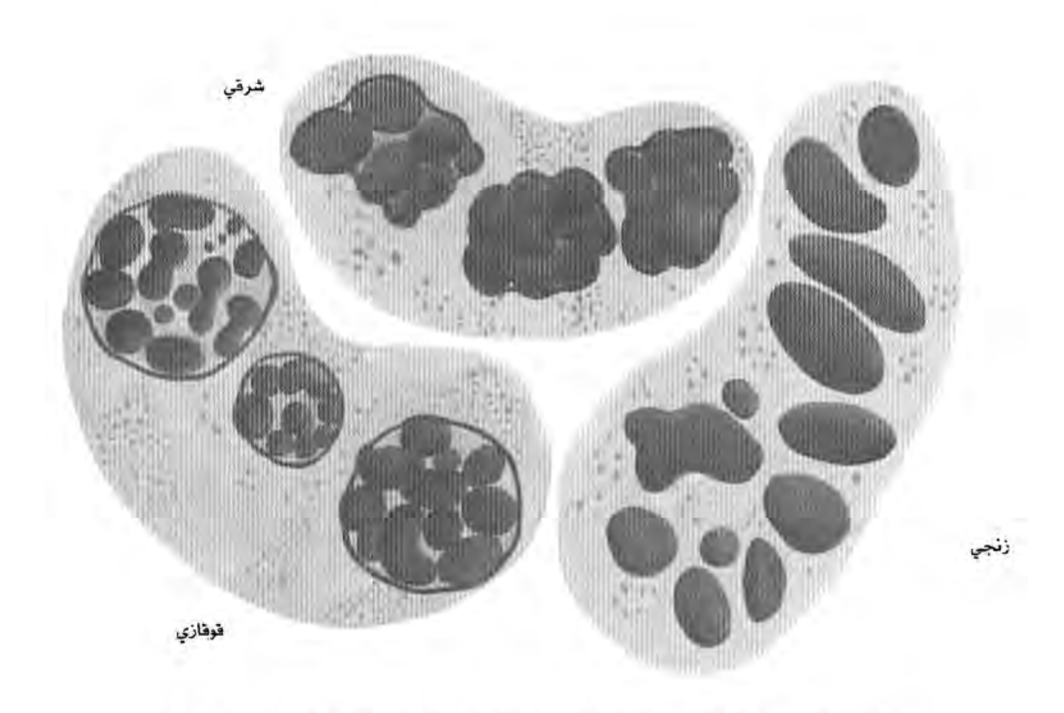
إنتقال اللون إلى بشرتك: وِحدة القتامين في البشرة.

ـمكوَّنة من الكيراتين Keratin (وهو بروتيين ترَكيبي يتواجد في الخلايا الجلدية). أخيراً، تبلغ ـهجرة الخلوية نهايتها، بعد رحلة شهر كامل، عند سطح البشرة، «الطبقة القرنية». وبخلاف خلايا ـطبقة القاعدية الممتلئة والرطبة (إذ تحتوي على [illegible] من الماء)، فإن الخلايا السطحية جافة لا تحتوي سوى على 20 بالمئة من الماء، وعلى ـروتين الكيراتين) ومسطحة، تتكدس في طبقات ـشبه ألواح الخشب مكوّنة درع حماية قوي.

ومع التقدم في السن، تخضع البشرة لنظام قاس فهي تتعرض للشمس، ولبيئة داخلية جافة تزداد فيها حرارة التدفئة في الشتاء وبرودة التكييف في الصيف، هذا بالإضافة إلى الملوثات البيئية، كدخان السجائر والغاز العادم. والمحلّلات الناتجة عن مواد البناء أو الأقمشة الحديثة الصنع. فتتصدى البشرة للدفاع، وتحمي الجسد عن طريق تكوين طبقة خارجية أسمك من الجلد الجاف الميت، أي الطبقة القرنية السطحية، التي «فُرِشَت» لتشكل حاجزاً يحمي الطبقات الداخلية للجلد والجسد.

ما الذي يضفي علينا اللون؟

تحوي البشرة خلايا هامة أخرى. فمن بين كل عشر خلايا قاعدية، هنالك خلية قُتامية، وهي الخلية التي تنتج مادة القتامين الصابغة. تتشكل هذه الخلايا في النسيج العصبي وتبدأ بالتحرك نحو البشرة منذ بداية نموّها الجنيني. ويتم تركيب أو «تصنيع» القتامين (وهو في الحقيقة الأوميلانين Eumilanin، المادة التي يتراوح لونها بين البني والأسود) أو الفيوميلانين Pheomelanin (المادة الحمراء المائلة إلى الاصفرار التي تلوّن العرق السلتيّ) داخل الخلية القتامية، بواسطة خميرة خاصة. وبعد أن تتوضّب هذه المادة الصابغة داخل حويصلات غشائية صغيرة لتكوين القتاميات، تُنقل إلى خلايا البشرة عبر النتوءات الطويلة للخلية القتامية، الشبيهة بالعنكبوت (أنظري التوضيح أعلاه). وتختلف كثافة الخلايا القتامية في أنحاء



التعريف: المركبات القتامية في خلايا الطبقة الحبيبية لدى ثلاثة أعراق.

الجسم، كما يبين الرسم التوضيحي في الصفحة 23، وهذه الكثافة هي نفسها تقريباً لدى جميع الأعراق.

ويعود اختلاف التصبّغ بين العرق الأبيض والأسود والأصفر والأحمر إلى الطريقة التي تتغلب فيها المادة الملونة داخل القتامية. فلدى القوقازيّ، تتجمع القتاميّات داخل إطار غشائي من المركبات القُتامية. وتحتوي هذه المركبات أيضاً على جزيئات دقيقة من الصُّباغ بالإضافة إلى عنصر آخر يدعى المادة الأساسية (سنحدثك عنها باختصار). أما ذوو البشرة الفاتحة والعيون الزرقاء مثلاً، فتقِلّ لديهم كمية الصباغ في كل قتامية وعدد المركبات القتامية في الخلية الجلدية (بينما تحتوي القتاميات لدى ذوي الشعر الأحمر على الفيوميلانين بدلاً من الأوميلانين). ويملك المنغولي (المتحدّر من العرق الشرقي الأصفر أو من العرق الهندي الأميركي الأحمر) مركبات قتامية أصغر حجماً ولكنها موضّبة وبكثافة أكبر. بينما تتوزع القتاميات في البشرة الزنجية أحادياً، وتكون أكبر حجماً وأكثر امتلاءاً بالصباغ مقارنة بقتاميات القوقازي أو المنغولي (أنظري الرسم المقابل).

وعندما يتعرض شخص ما من أي عرق كان لأشعة الشمس: أولاً: يتم تركيب كمية أكبر من القتامين؛ ثانياً: يتشكل عدد أكبر من القتاميات؛ وثالثاً: تُنقل هذه القتاميات (لدى السود) أو المركبات القتامية (لدى البيض، الشرقيين أو الهنود) بأعداد متزايدة إلى الخلايا الجلدية المجاورة. فيدكن لون البشرة مؤقتاً ليصبح «أسمراً». إلا أن الصباغ الوقائي يتكون لدى ذوي البشرة الفاتحة بكميات أقل، فيصبحون أكثر تعرّضاً لحروق الشمس، وللشيخوخة المبكرة للبشرة، ولسرطان الجلد إثر التعرض الطويل لأشعة الشمس. أما ذوي الشعر الأحمر فهم يواجهون خطراً أكبر، ليس لأنهم يملكون مخزوناً أقل من الصباغ فحسب، بل لأن الفيوميلانين لديهم هو أقل حماية من القتامين الموجود في الأنواع الجلدية الأخرى.

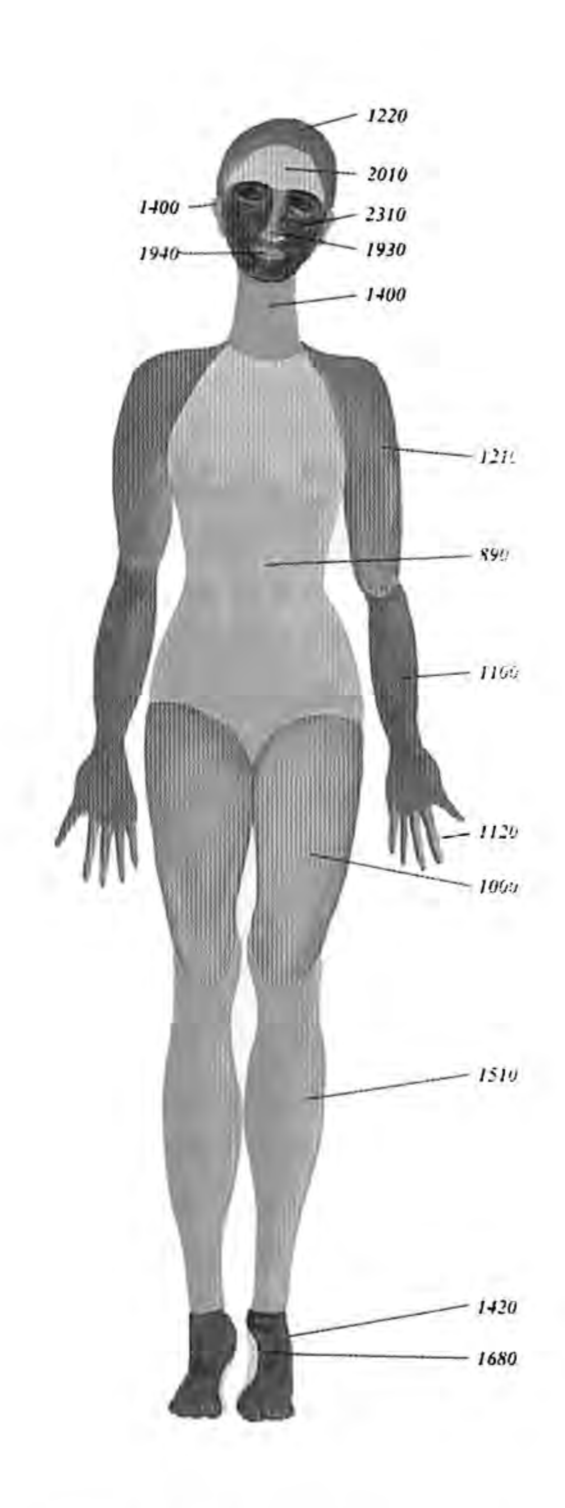
خلايا أخرى أكثر ذكاء

تضم البشرة نوعين آخرين من الخلايا المختصة الفائقة الأهمية. فأول خط دفاع يملكه الجسم لمقاومة المواد الغريبة يتمثل في خلايا لانغرهانز، وهي «السلاح الجلدي» لنظام المناعة الجسدي، إذ تقوم هذه الخلايا بالقبض على المهيجات التي تصيب السطح وتسلمها إلى خلايا المناعة في الدم الذي يجري في الأدمة. وخلايا لانغرهانز هي المسؤولة عن تحسس الجلد إثر احتكاكه بنبتة اللبلاب السامة مثلاً. ولكنها تحمي البشرة من نتائج أكثر خطورة عندما تسبب الحكة المزعجة التي ترافق النطف والطفح الجلدي.

أما خلايا ميركِل Merkel Cells، فهي خلايا عصبية خاصة يكثر عددها في رؤوس الأصابع، والشفتين، واللثة والحلق، وفي الغشاء الخارجي لجريب الشعيرات. وتفاعلها مع الأعصاب هو الذي يولد لدينا هذا الإحساس الحاد بالأشياء الذي نرجو أن يمنحنا من اللذة ما يفوق الألم!

الأدمة

تتميز الطبقة الداخلية للبشرة ـ الأدمة ـ بصلابتها من جهة، إذ تشكل دعامة للبشرة وتقاوم التمزق، ومن جهة ثانية بقابليتها للتحرك، أي التمدد والارتخاء. وأسمك ما يكون الجلد عند الظهر (حوالي 3/ 16 إنشاً أو 2 مم)، وأرق ما يكون (وهو أمر مثير للدهشة) عند الكفين (حوالى 1/ 32 أو 1 مم). وتتكون هذه الطبقة من ثلاثة أنواع من الأنسجة: الكولاجين، والمطاطين، والمادة الأساسية.



إن المادة الملونة ليست موزعة عشوائياً في الجسد. يبيّن هذا الرسم عدد خلايا الميلانوسيت في المليمتر المربع.

الكولاجين

يعتبر الكولاجين الركيزة البنيوية للأدمة، ويكوّن 70 بالمئة من وزنه. ففي طبقة الأدمة العليا أو الحُليميّة، يشكل الكولاجين شبكة مرتخية من الألياف الدقيقة الموازية لخطوط البشرة المتموجة التي تعلوها. أما في طبقة الجلد السفلى أو الشبكية، فتصبح ألياف الكولاجين أكثر سماكة وتزداد كثافة شبكة الألياف المتصلة ببعضها البعض وتمتد بشكل موازٍ للبشرة (أنظري الفصل 10 حول زرع الكولاجين).

الألياف المطاطية

ومع مزيد من البحث، تنكشف لنا الألياف المطاطية المحبوكة بين أنسجة الكولاجين (التي تضفي على الأدمة ليونتها) والألياف الشبكية (التي تؤمن الدعامة)، كلٌّ منها مكوّن من بروتينات خاصة. والألياف المطاطية هي التي تسمح للجلد بالتمدد. وبفضل هذه المرونة تنكمش البشرة وتعود إلى حجمها الأساسي بعد زيادة الوزن، كما يتسنى لنا أن نبتسم وأن نرسم على وجوهنا التعابير المختلفة.

المادة الأساسية

تسبح جميع هذه الألياف البنيوية في مادة أساسية لزجة من الجزيئات المكونة من بروتينات متصلة بمواد سكرية تدعى عديدات السّكّريد المخاطية mucopolysaccharides. وبالرغم من أن هذه المواد تشتمل على ما يتراوح بين 0,1 إلى 0,3 من وزن البشرة فقط، بوسع كل جزيئة أن تستوعب من الماء ما يعادل حجمها 1000 مرة!

ولا يقتصر دور عديد السكريد المخاطي على تثبيت العناصر التي تكوّن طبقة الجلد والنسيج ما تحت الجلدي فحسب، بل هو أشبه بإسفنجة تؤدي دوراً فريداً وحيوياً في الحفاظ على توازن الملح والماء في الجسد. فاحتباس الماء في جسد المرأة في فترات معينة من الدورة الشهرية، وانتفاخ الساقين بعد الجلوس لمدة طويلة (خاصة خلال الرحلات الجوية)، ينتجان عن الارتفاع الكبير لنسبة الرطوبة في عديدات السكريد المخاطية مما يولّد الإحساس بانكماش البشرة.

وتحيط عديدات السكريد بجميع خلايا طبقة الأدمة، بما فيها تلك التي تنتج الكولاجين والمطاطين. وكما أن سلوك الأشخاص يختلف باختلاف محيطهم، كذلك تعدّل هذه الخلايا مفعولها على الكولاجين والنسيج المطاطي وتغيّر سلوكها في النمو والتطور تبعاً لهيئة عديدات السكريد المحيطة بها. ويشكل هذا الاكتشاف الجديد اليوم موضوعاً لأبحاث مستفيضة حول أساليب السيطرة أو التأثير على نمو الخلية، وربما كان ذا فائدة في مجال إنتاج مستحضرات العناية بالبشرة.

نوع آخر من الخلايا

نتابع جولتنا داخل الطبقة الجلدية لنصادف أنواعاً مختلفة من الخلايا الحُرّة وأبرزها الأرومات الليفية fibroblasts التي تتبعثر في أرجاء الأدمة، مستعدة لتصنيع (أو «تركيب») الكولاجين والمطاطين عند الحاجة. فإذا جُرحت البشرة، تهبّ الأرومات الليفية لإصلاح الضرر. وخلال اندمال الجروح، تكثر هذه الخلايا في موضع الجرح، حيث تعمل بسرعة على تصنيع كميات جديدة من الكولاجين الليفي الجديد. ولكن إذا عملت الأرومات وقتاً إضافياً، تتكون ندبة قاسية ومتسعة، تعرف بالندبة «المتضخمة» أو «الجُدرة» keloid التي يمكن علاجها طبياً.

إضافة إلى ذلك، تحتوي طبقة الأدمة على خلايا بدنية حبيبية mast cells تقبع قرب الأوعية الدموية. وعند ظهور جسم مهيّج غريب، تطلق هذه الخلايا حبيبات تشبه الرصاص، ممتلئة بالخمائر التي تقضي على هذا الدخيل. وتستمر الخلايا البدنية بالظهور على الساحة حتى تتم تصفية المهيّج نهائياً. ويظهر على البشرة حبة صغيرة وتحسس يولد حكّة كنتيجة لهذه المعركة.

جهاز الضخ

تجري داخل الأدمة شبكات من الأعصاب، والأوعية الدموية، واللمفاويات (نظام التصريف) تصل جميعها من الأعصاب والأوعية الأكبر حجماً في طبقة الدهن ما تحت الجلدية السفلى، وتصبّ فيها. وتتشعب هذه الشبكات لتصبح أشبه بالشمعدان، مع ما تحتويه من أعصاب وأوعية تزداد دقة حتى تبلغ طبقة الجلد العليا.

ويشتمل كل إنشٍ مربع من الجلد على أكثر من 15 قدماً (4,5 م) من الأوعية الدموية التي تزوّد الجسم بالأوكسيجين وغيره من الأغذية وتزيل منه ثاني أوكسيد الكربون وباقي نفايات الأيض. وكلما ازداد تورّد البشرة، كان عدد الأوعية الدموية أكبر. فالشفتان واللثة تشتمل على عدد كبير من الأوعية. وتتمدد الأوعية الدموية مع الحرارة لتبريد الجسد، وذلك عن طريق تزويد السطح الأكثر برودة بكمية إضافية من الدم. كما تتمدد في حالة توتر الأعصاب وتسبّب ذلك التورّد المربك. أما في البرد، فإن أوعية الجلد الدموية تتقلص لتحافظ على حرارة الجسد، وهذا التقلص هو الذي يؤدي إلى إصابة رؤوس الأصابع أو الأنف أو الأذنين بلسعة التجليد.

الجهاز العصبي

تمتد على طول الأوعية الدموية في الجلد أعصاب حسيّة تولّد الإحساس، وأعصاب محرّكة تؤثر على الأوعية الدموية، والغدد، والعضلات الدقيقة التي تجعل شعيراتنا تقف عند الإرتعاش. هذا بالإضافة إلى أعصاب حسية خاصة تنتهي في طبقة الأدمة العليا بأطراف حساسة جداً، يلتقط كلّ منها شعوراً معيناً كالحكة أو الألم أو الحرارة. كما تشتمل الأدمة على مستقبلات خليوية خاصة أن صادفناها في البشرة. إنها خلايا ميركل إضافة إلى أجسام مستقبلية (جزيئات مسنر وباسينيان) تتعرف على حجم وشكل الأشياء الملموسة.

بالتالي، تصبح البشرة مزدحمة بالفعل. فمثلاً، يضم الإنش المربع الواحد من جلد الخدّ ما يقارب 30 عصباً، و 15 مستقبلاً حسياً للبرودة، و 80 مستقبلاً للحرارة، و 1300 مستقبلاً للألم. وتشتمل المناطق الأكثر حساسية في الجسم، كرؤوس الأصابع، والشفتين، والأعضاء التناسلية على أكثر من ذلك. فهل تخيلت يوماً أن تكون بشرتك مسرحاً لكل هذه الأحداث؟!

الأدمة هي مركز الغدد

تحتوي الأدمة أيضاً على ثلاثة أنواع من الغدد الإفرازية، يولّد كل منها حالات معينة، هي، لسوء الحظ، مألوفة جداً لدى الإنسان. إذ تسبّب الغدد الدهنية تزيّت البشرة والشعر، كما قد تؤدي إلى ظهور تلك البثور والرؤوس السوداء غير المرغوب بها. وتفرز الغدد المفرغة Eccrine Glands العرق كردّة فعل على الحرارة والتمرين، والحمى، والتوتر، أما الغدد الفارزة Apocrine Glands فهي تصدر تلك الروائح التي نفضل إخفاءها.

تصبّ الغدد الدهنية والغدد الفارزة إفرازاتها داخل جريبات الشعر، بينما تملك الغدد المفرغة منافذ دقيقة خاصة بها، على سطح البشرة. وينزعج بعض الناس، ليس بسبب الإفرازات نفسها وحسب، بل بسبب ظهور هذه الفتحات ـ أو المسامّ. إذ قد تظهر المسام بشكل لافت وغير جذاب خاصة في الوجه. وبالرغم من أن حجم المسام وراثي في أغلب الأحيان، إلا أنه من الممكن تقليصه عن طريق العلاج الصائب، كما سيوضح لك الفصل الثامن.

وللغدد الدهنية وظيفة هامة فهي مسؤولة عن تأمين غطاء حمائي من الزيت الطبيعي الخفيف الحموضة، يمنع التبخر الزائد للماء عن سطح البشرة. والمواضع التي تضم أكثر عددٍ من هذه الغدد وأكبرها حجماً هي الوجه وفروة الرأس، يتلوهما الظهر والصدر. ولا تحتوي بشرة الكفين وأخمص القدمين على شعيرات أو غدد دهنية، مما يفسّر جزئياً سبب إصابة البشرة في هذه المناطق بالجفاف والتشقق أحياناً.

والجدير بالذكر أن الغدد الدهنية حساسة جداً تجاه الهورمونات، خاصة الهورمونات الذكرية، التي تزيد حجم هذه الغدد وتضاعف إفرازها للزيت (الزهم).

لهذا السبب، نلاحظ بأن الرجال هم أكثر عرضة لحبّ الشباب، خاصة في مرحلة البلوغ! بالمقابل، يقلص الهورمون الأنثوي، الإستروجين Estrogen، من حجم الغدة ومن إفرازها للزهم، بينما قد يزيد البروجيسترون Progestron من حجمها (خاصة عندما يؤخذ طبياً كحبوبٍ لمنع الحمل). وينخفض إفراز المواد الدهنية لدى الرجل بشكل طفيف مع التقدم في السنّ، بينما يهبط لدى المرأة بنسبة كبيرة بعد سنّ الخمسين.

وتتوزع غدد التعرق المفرِغة على كامل سطح الجسد، ويتراوح مجمولها ما بين مليوني إلى أربعة ملايين غدّة يتركز معظمها في بشرة الكفين، وأخمص القدمين والجبين. وبوسع الفرد أن يفرز عشر ليترات من العرق يومياً (ما يفوق غالونين ونصف). أما وظيفة العرق الأساسية فهي تتلخص بتبريد الجسم عندما ترتفع حرارته بسبب ارتفاع حرارة الطقس، أو التمرين، أو الحمّى. وتقوم القناة المؤدية إلى غدد التعرّق باحتباس الملح، لذا يحتوي العرق أساساً على الماء. كذلك ينشّط إخراج المعادن الثقيلة السامة والمركبات العضوية. والملفت أن عرق الغدد المفرغة لا يساهم في تسبب رائحة الجسد.

بقي علينا إلقاء نظرة على غدة هامة أخيرة، هي غدة التعرق الفارزة، التي لم يفهم العلماء تماماً حتى اليوم، وظيفتها لدى الإنسان. فعند بقية الثدييات، تجذب رائحة إفرازات هذه الغدة رفيقاً، أو تؤدي دور إشارة للتعرف على الأصدقاء والأعداء، كما تبيّن الحدود الإقليمية. وتتواجد الخلايا الفارزة تحت الإبط وفي الأعضاء التناسلية وحول السرة والحلمتين. وبعد سنّ البلوغ، تفرز هذه الغدد سائلاً لبنياً لزجاً كردّة فعل على التوتر أو المفاجأة، أو الخوف، أو خلال الجماع. وبالرغم من أن هذا السائل يكون عديم الرائحة عندما يفرز، إلاّ أن البكتيريا الموجودة على سطح الجلد تبدأ فوراً بأكل دهون الغدد الفارزة لتنتج رائحة كريهة وحادة للجسم.

مصدر الشعر

تتوزع جريبات الشعر على كامل الجسد باستثناء الكفين وأخمص القدمين. وينتج بعض الشعر السميك، «النهائي»، الذي يغطي فروة الرأس

والحاجبين والرموش وأسفل البطن وذقن الرجل وجسده. يبدو أن معظم هذه الجريبات ينتج شعيرات زغبيّة هي بالكاد ملحوظة. والشعرة هي في الواقع عبارة عن سلك طويل من طبقات بروتين الكيراتين المكدسة التي تشبه كثيراً سطح البشرة. وبخلاف ما قد تعتقدين، فالشعرة بحدّ ذاتها ليست حيَّة، بل هي مكوّنة من نسيج ميت تماماً مثل الأظافر.

يتكوّن الشعر في جريب البصلة عند قاعدة الشعر عميقاً في طبقة الأدمة وخلافاً لظاهرة القَشْر الموجودة لدى أجناس حيوانية عديدة، ينمو الشعر على فروة رأس الإنسان تبعاً لموزاييك من النشاط الجريبيّ، تتبدّل خلاله فترات النمو والراحة وتفصل بينها مرحلة انتقالية.

وينمو الشعر بمعدل 0,3 مم يومياً، أي ما يعادل تقريباً 4 إنشات (11 سم) سنوياً. ويعتبر تساقط 50 إلى مئة شعرة يومياً أمراً طبيعياً. فعندما تسقط الشعرة، تستبدل بشعرة جديدة تتكون في الجريب نفسه الواقع تحت سطح الجلد مباشرة. وبالإمكان تحفيز نموّ الشعر إما عن طريق نزع الشعرة في جريبٍ ساكن، أو بواسطة الجراحة. كذلك، تؤدي بعض الهورمونات، كالإستروجين والبروجيسترون، والتستوستيرون Testosteron، وهورمون الغدة الدرقية، دوراً في عملية نمو الشعر (وتساقطه مع الأسف).

أما لون الشعر، فهو يتحدّد تبعاً لعدد ونوع القتاميّات التي تنزح إلى بصلات الشعر.

كيف تشيخ البشرة

بعد أن تعلمت القليل حول تركيب بشرتك وبنيتها ووظيفتها، حان الوقت لإلقاء نظرة على كيفية تلف البشرة مع مرور السنوات.

لحسن حظنا إن أجسادنا مبرمجة مسبقاً لأن تشيخ، لأننا مع التقدم في السن نصبح أكثر نضجاً وحكمة واستقلالية. فنحن لا نرغب بالتأكيد بأن نبقى مدى الحياة كمن بسن الخامسة، وإن كان من الممتع إمضاء بضعة أيام من كل شهر بلا هموم كالأطفال! غير أنه من سوء حظنا أيضاً، لأن الجميع يعرف عواقب الشيخوخة تماماً، وإن وجب علينا ألا ننسى ملاحظة موريس شوفالييه: «أُفضِّل الشيخوخة على البديل».

ومع التقدم في السنّ، على الناس أن يمتلكوا المعرفة وأن يتبعوا برنامجاً يومياً للعناية بالبشرة تحت إشراف طبّي، في سبيل الحفاظ على صحة جيدة ومظهر حسن يرافقانهم لسنوات عديدة.

فالتجاعيد والنمش ستكسو بشرتك، كما سيضعف شعرك ويشيب. إلا أنّ هذا الكتاب سيشاركك المبتكرات الأساسية لعلم الطبّ في فهم كيفية الوقاية من مظاهر الشيخوخة العديدة وغير الجذابة أو إبطائها، وخاصة شيخوخة البشرة.

الشيخوخة الطبيعية

تنقسم شيخوخة البشرة إلى نوعين: يتمثل النوع الأول في الشيخوخة البيولوجية، الطبيعية، التي لا يمكن تفاديها، والمبرمجة داخل خلايانا، ويدعى هذا النوع «الشيخوخة الداخلية». فالطريق الذي تسلكه عملية الشيخوخة يختلف باختلاف الأشخاص، وتحدده الوراثة ـ أي كيفية «اختيارنا» لآبائنا. ويظهر عمر البشرة الفعلي بدرجات متفاوتة لدى الناس الذين ينتمون إلى أعراق مختلفة، أو إلى عرق واحد، أو حتى إلى عائلة واحدة. ولكن بشكل عام، لا يظهر التقدم في السن على البشرة الداكنة بقدر ما يظهر على البشرة الفاتحة.

والواقع أنك إذا راقبت والديك، ستكوّنين فكرة لا بأس بها عن الطريقة التي ستشيخ بها بشرتك. غير أنك إذا اعتمدت برنامج العناية بالبشرة الذي سأقترحه عليك، سيتسنى لك إبطاء عملية الشيخوخة الخارجية الطبيعية هذه بكل سهولة.

ما نجنيه على بشرتنا

أما النوع الثاني من شيخوخة البشرة فهو «الشيخوخة الخارجية»، التي نملك عليها سيطرة أكبر. فالشيخوخة الخارجية هي تسريع لعملية الشيخوخة الداخلية تحت تأثير ظروف بيئية مختلفة، وأولها التعرّض لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية. ويعود تضرر البشرة الخارجي المنشأ إلى تراكم مجموعة من العوامل الخارجية التي تخلِّف أثراً سلبياً على بشرتك، وليس إلى تلف البشرة الطبيعي أو إلى مرور الزمن. وكما سنوضح لك في الفصل الرابع فإن التعرض لأشعة الشمس مسؤول عمّا يدعى عملية الشيخوخة الضوئية للبشرة، ويسبب 90 بالمئة من التلف.

وإذا أردت أن تعرفي الآن الفرق بين نوعي شيخوخة البشرة المختلفين، ما عليك سوى مقارنة البشرة التي تغطي الجهة الداخلية من ذراعك، قرب الإبط، وبشرة ظاهر يدك. فأي شخص تعدى سن الثلاثين سيلاحظ بأن بشرة أسفل الذراع هي أكثر طراوة ونعومة، وأشبه ببشرة الأطفال، وهي تختلف تماماً عن بشرة اليد المعرضة للشمس. أما سبب هذا التباين الملحوظ، فهو يعود إلى اختلاف العمليتين الخليوية الجزيئية لهذين النوعين من الشيخوخة.

وكما يظهر لنا الجدول رقم واحد، تتميز الشيخوخة الداخلية «بضرر أقل» والشيخوخة الخارجية «بضرر أكبر». وبينما تبدو البشرة التي تشيخ بشكل طبيعي بأنها تتدهور شيئاً فشيئاً، تتسارع العملية بأكملها في حالة الشيخوخة الطارئة، من أجل حمايتنا.

ماذا تعني الشيخوخة

بفعل الشيخوخة البيولوجية الطبيعية، ترق الطبقة الخارجية للبشرة (مع مرور الزمن حوالي 20 بالمئة). وبينما يبقى سطح البشرة ناعماً، تصبح التخوم التي تفصل بين طبقتي البشرة والأدمة مسطحة، مما يجعل البشرة أقل مقاومة للاحتكاك (فتزداد النُّطف لدى الذين ينتعلون أحذية مريحة!) بالمقابل، تزيد الشيخوخة الضوئية الخارجية المنشأ من سماكة الطبقة الخارجية للبشرة، ليرتفع عدد الخلايا المتراكمة على سطحها بنسبة 50 بالمئة، مما يجعلها خشنة الملمس وجافة. فكّري مثلاً بالبشرة السميكة والمحبّبة التي تغطي ظاهر يدي البستاني. فخلال عملية الشيخوخة الضوئية يتراكم الصباغ في الخلايا القاعدية بشكل أكثر عشوائية مما يحصل خلال عملية الشيخوخة الداخلية، مما يؤدي إلى ظهور ما يعرف ببقع الكبد أو «بقع الشيخوخة» (المسماة طبياً بالعُدَيسات الشمسية، وهي البقع القاتمة المنفردة التي يغلب ظهورها على اليدين، والذراعين والوجه، والصدر.

وتظهر فروقات أكبر بين عمليتي الشيخوخة الداخلية والخارجية في طبقة الأدمة. وكثيراً ما نلاحظ أن البشرة التي تشيخ ضوئياً يرتفع فيها عدد الألياف المطاطية وتزداد سماكتها بشكل ملموس. وهذا ما لا نصادفه في البشرة المحمية الطبيعية التي قد تزداد فيها الألياف المطاطية عدداً وسماكة بشكل طفيف ولكنها تحافظ على شكلها الطبيعي الشمعداني.

الجدول رقم (1): مقارنة بين التغيرات الجلدية الناجمة عن الشيخوخة الطبيعية وتلك الناجمة عن التلف الشمسي.

	التلف الشمسي خارجي	الشيخوخة الطبيعية داخلية
ما ترينه أنت		
* سطح البشرة	تجاعيد حادة ودقيقة	تجاعيد دقيقة
- النسيج	خشن	ناعم
- التصبّغ	بقع داكنة، «بقع الكبد»	شاحب
* سماكة البشرة	غليظة، سميكة	ناعمة، رقيقة
* البشرة	صفراء قاتمة	شاحبة
	إحمرار مُبقَّع	متوردة بشكل متساوٍ
	أوعية دموية دقيقة	
* المسامّ	متوسّعة مع رؤوس سوداء وبيضاء	غير متوسّعة
* زوائد	زهامية	أورام وعائية شيخوخية
	قُران جلدي	
	قران جلدي شعاعي	
	السرطانة (القاعدية والحرشفية)	
	ورم قتامي	
ما يظهره المجهر		
	التلف الشمسي خارجي	الشيخوخة الطبيعية داخلية
* البشرة	زيادة في السماكة	نقص في السماكة
- الطبقة القرنية	زيادة كبيرة في السماكة	لا تزداد السماكة
- خلايا الصُّباغ القاعدية	زيادة في العدد وتكتّل	لا يزداد العدد ولا تتكتّل
* الأدمة		
الألياف المطاطية	زيادة ملحوظة في العدد	نقص طفيف في العدد
	تكتّل	غير متكتلة
	إختلال في نظامها	غير مختلّة
- عديدات السكريد المخاطية	زيادة في العدد	نقص في العدد
- الأرومات الليفية	ناشطة	ساكنة
- الأوعية الدموية	متمدّدة وملتوية	نقص في العدد
		غير متمدّدة
إلتهابات	متكرّرة	معدومة
جريبات الشعر	متمدّدة، مليئة بالنفايات المتصلبة	ضمور
الغدد الدهنية	زيادة في الحجم	ضمور

ومن الممكن ملاحظة أثر هذا المُران الشمسي Solar-elastosis على البشرة السميكة والغليظة لرقبة الصياد التي تكثر فيها التجاعيد العميقة، كما تقل مرونتها. في الوقت نفسه، تقل كمية الكولاجين الناضج في البشرة التي تشيخ ضوئياً. كما تمتلىء طبقة الأدمة بألياف مطاطية تالفة، ويرتفع معدّل عديدات السكريد المخاطية المحيطة بهذه الألياف، ويختلف تركيبها عما هو عليه في البشرة الشابة، بينما ينخفض عددها في حالة الشيخوخة البيولوجية.

ومن الفروقات الأساسية الأخرى هي أن البشرة التي تشيخ ضوئياً تحتوي على كثير من الخلايا. إذ تكثر الأرومات الليفية وخلايا الدم البيضاء والخلايا البدنية، جميعها تعمل بجهد إضافي لإصلاح التلف الطارىء الذي يواجهها. وكما ذكرنا آنفاً، يدل وجود جميع هذه الخلايا على أن البشرة التي تشيخ ضوئياً تعاني احمراراً والتهاباً مزمنين. بالمقابل، تقل كمية الخلايا في حالة الشيخوخة الطبيعية لأن نشاطها يتراجع في هذه المرحلة.

وتعاني الدورة الدموية أيضاً من الآثار السلبية الناجمة عن الشيخوخة الطبيعية والتعرض لأشعة الشمس. ففي البشرة المسنة المحمية، ينخفض عدد الأوعية الدموية الصغيرة، إلا أن ما تبقى منها لا يتمدد بشكل غير اعتيادي بل يبقى طبيعياً. أما في حالة الشيخوخة الشعاعية، فيتشوّه شكل هذه الأوعية الدقيقة. كذلك، تنخفض فعالية «جهاز التصريف» الجلدي (لمفاويات البشرة) باعتدال وحسب لدى الذين يشيخون طبيعياً، بينما يؤدي التلف الضوئي إلى انخفاضها بحدة، حتى أن وجود اللمفاويات ينعدم تقريباً.

وتتراجع جريبات الشعر عادة مع التقدم في السن، كما هو الحال بالنسبة إلى الغدد الدهنية. بالمقابل، يؤدي الضرر الشعاعي الناجم عن التعرض للشمس إلى توسيع هذه الجريبات التي تمتلىء بالنفايات من طبقة البشرة الخارجية التي زادت من سماكتها الشمس. وهذا الأمر يزيد بدوره من حجم الغدة الدهنية ويؤدي إلى إفراز كمية أكبر من الزيت وظهور رؤوس سوداء غير جذابة.

ومع التقدم في السنّ، تصبح بعض الآثار أو الظواهر المرضية أكثر وضوحاً. ومن الآثار التي يغلب ظهورها لدى المسنين هي النقط الحمراء الصغيرة، أو الحبيبات الحمراء الناعمة، المسماة بالأورام الوعائية الشيخوخية التي غالباً ما تظهر على بشرة البدن. أما البشرة المحمية من الشمس، فنادراً ما تصاب بزوائد أخرى. بالمقابل، وكما ستكتشفين في الفصل السادس، قد تطرأ على البشرة زوائد متعددة بشعة المنظر تنحصر تقريباً في المناطق التي تعرضت لأشعة ما فوق البنفسجية، بما في ذلك، الزيادات الثالولية الشكل كالقران الجلدي الزّهمي، البقع الخشنة القران الجلدي الشعاعي، وسرطانات الجلد.

التجاعيد والشيخوخة

حتى بشرة الأطفال لا تخلو من التجاعيد! إذ تحتوي بشرة كل شخص على ثنايا تتناسب مع الطريقة التي تغلف فيها البشرة الجسم وتتحرك معه، كما يبين الرسم على هذه الصفحة والصفحة المقابلة. لذلك، ومن أجل تخفيف ظهور الندب، يتّبع الجراحون، خلال شق الجلد، اتّجاه هذه الخطوط المدعوة بخطوط لانِغر، كلما سمحت الظروف بذلك.

ولو تفحصت بشرتك عن قرب، لشاهدت أخاديد دقيقة تتقاطع بطرق معقدة، مشكِّلة تعريقات دقيقة لسطح البشرة تختلف باختلاف السن وأعضاء الجسد. وتكون هذه الرسومات مرتبة ومنتظمة في المواضع المحمية للبشرة الشابة. إلا أن الأخاديد تصبح طفيفة في حالة الشيخوخة الطبيعية، ويختل انتظام شكل الرسومات. أما البشرة التي تعرضت للشمس، فسوف تفقد هذا التعريق مع التقدم في السنّ.

وتؤدي الشيخوخة بنوعيها إلى انخفاض

مستمر في كمية الدهون الموجودة تحت البشرة والتي تختلف نسبة امتصاصها بين جزءٍ وآخر من الجسد. والواقع أن نقص سماكة الأدمة وانخفاض مرونتها، بالإضافة إلى انعدام الدهون ما تحت الجلدية تؤدي مجتمعة إلى زيادة ارتخاء البشرة، وظهور التجاعيد المتهدلة.

هكذا، تنكمش أجسادنا جميعاً عندما تتوقف عن النمو. وتزداد سرعة هذا التقلص العظمي في أواخر سن الخمسين وأوائل الستين. وتبرز بعض هذه التقلصات على بنية الوجه بشكل خاص مؤدية إلى تهدل الذقن وظهور التجاعيد. وتتفاقم هذه الآثار مع تساقط الأسنان لاحقاً، إذ تأخذ البشرة بالانثناء بمعزل عن العضلات والعظام المستقرة تحتها، بينما تسحب الجاذبية هذا الجلد الزائد غير المرن إلى الأسفل.

إلا أن الفصل التاسع سيكشف لنا كيف يمكن تفادي بعض التجاعيد، أو على الأقل تأخير هذا الغزو، وذلك عن طريق تغيير بعض العادات الشخصية للعناية بالبشرة واستخدام بعض العلاجات المنزلية. ويصف الفصل العاشر كيف يمكن لطبيب الجلد أو الجراح التجميلي أن يقوم بجهد إضافي ليساعدك على الحفاظ على إطلالة شابة.

علم البشرة

البشرة هي إذاً آلة مدهشة ومعقدة. وكأي آلة جيدة أخرى تحتاج البشرة إلى العناية والصيانة المستمرتين لتؤمن لنا خدمة جيدة ونحصل على المظهر الأفضل. ويسعدني في هذا الكتاب أن أتقاسم معك بعض الأسرار والتدابير الفعالة والسهلة التطبيق، كي تبدو بشرتك باستمرار رائعة وشابة قدر الإمكان. ولن يكون هذا البرنامج فعالاً لبشرتك فحسب، بل ذا فائدة عظيمة لصحتك أيضاً!

تحليل شخصي للبشرة

يتميز كل منا ببشرة تختلف عن بشرة الآخرين. وبالرغم من أن الوراثة تحدد مسبقاً معظم صفاتنا الفيزيائية، إلا أننا لم نعد محكومين بالتبرّج الذي حتّمته علينا الطبيعة. فاليوم، نحن نتفهم أكثر من ذي قبل كيف أن أسلوب الحياة يؤثر على صحتنا بشكل عام، بما في ذلك البشرة، في كل مرحلة من مراحل الحياة. وتقدم إلينا الأبحاث العلمية الحديثة في مجال التجميل والعناية بالبشرة مستحضرات وتقنيات لوقايتها وعلاجها من جميع المشاكل الجلدية تقريباً.

وفي ما يلي ثلاث استمارات تساعدك على تحليل بشرتك من منطَلَق جديد. يجدر بك بالتالي أخذ الوقت الكافي لتحديد نوع البشرة، والقيام به بشكل صحيح وجدّي. وتتناول هذه الأسئلة جميع أجزاء البشرة بما في ذلك الجسد والوجه. فتدركين بأن وضعك الصحي، في الماضي والحاضر، يؤثر على بشرتك، كما ستحثك على التفكير في أسلوب حياتك ونظامك الغذائي الحاليين، وستوضح لك أسباب المشاكل الجلدية التي قد تعانين منها.

وبالرغم من أنه تصعب معرفة الكيفية التي يشيخ بلها المرء مسبقاً، إلا أن بعض الأسئلة قد تكشف النقاب عن العوامل الأساسية التي تؤدي إلى ظهور الشيخوخة.

بالإضافة إلى ذلك، قد تؤدي بك الإجابة عن هذه الأسئلة إلى إحداث تغيير جذري في عاداتك وبيئتك ـ الآن ومستقبلاً ـ من شأنه أن يحسّن بشرتك إلى حد بعيد.

ما هو نوع بشرتك؟

1 ـ ما سنّك؟ ـــــ

تتغير بشرة المرء تبعاً لمراحل الحياة، متأثرة بشكل خاص بالهورمونات والنظام الغذائي والبيئة وأسلوب الحياة.

2 ـ كيف تصنفين عرقك وعرق والديك؟

	أنت	والدتك	والدك
أسود	ـــ	ـــ	ـــ
قوقازي	ـــ	ـــ	ـــ
إسباني	ـــ	ـــ	ـــ
متوسطي	ـــ	ـــ	ـــ
هندي (أميركي)	ـــ	ـــ	ـــ
هندي (هندي)	ـــ	ـــ	ـــ
فيليبيني	ـــ	ـــ	ـــ
شرقيّ	ـــ	ـــ	ـــ

لكل عرق إيجابياته وسلبياته في ما يتعلق بالبشرة. يقدم لك هذا الكتاب برنامجاً للعناية بالبشرة يعلّمك كيفية «الاستفادة من الإيجابيات».

3 ـ ما لون بشرتك وعينيك؟

بشرة:	بيضاء (نقية)	___	بيضاء (زيتونية)	___	سوداء (معتدلة)	___	صفراء	___
	بيضاء (منمشة)	___	سوداء (فاتحة)	___	سوداء (داكنة)	___	حمراء	___
عينان:	بنيتان	___	زرقاوان	___	خضراوان	___	عسليتان	___

3 ـ ما لون شعرك الطبيعي؟

أسود ___ أشقر ___ بني ___ أصهب ___ أحمر ___ أشيب ___

بشكل عام، كلما كانت البشرة والعينين والشعر أفتح لوناً، ازدادت حساسية البشرة. ويعتبر ذوو الشعر الأحمر والشُّقر المنمّشين الأكثر تحسساً، خاصة تجاه أشعة الشمس.

4 ـ كيف تصنفين حساسيتك تجاه أشعة الشمس؟

(أ) تحترق بشرتك دوماً ولا تسمرّ أبداً.

(ب) تحترق بشرتك دوماً، وتسمرّ اسمراراً طفيفاً.

(ج) تحترق بشرتك أحياناً، وتسمرّ دوماً.

(د) لا تحترق بشرتك أبداً وتسمرّ دوماً.

(هـ) تحتوي على صِباغ كثيف: لا تحترق أبداً.

(و) سوداء. لا تحترق أبداً.

يملك الأشخاص المصنفون في الفئتين (أ) و(ب) بشرة فاتحة اللون وعينين زرقاوين وغالباً شعراً أحمر، ونمشاً في بعض الأحيان. وقد ينتمي بعض الأشخاص أصحاب الشعر البني الداكن والعيون الزرقاء أو الخضراء إلى هاتين الفئتين. ولكن على جميع الناس أن يحموا بشرتهم خاصة إذا كانت من النوع الذي يحترق دوماً! (معدل من قبل «هيئة الآثار الناجمة عن تغيرات طبقة الستراتوسفير» «Commitee on Impacts of stratospheric change: الكربونات الملحية Malocarbons: «الآثار البيئية الناجمة عن تحرير غاز الكلوروفلوروميثان Cholofluoromethane. واشنطن، الأكاديمية الوطنية للعلوم 1976).

5 ـ هل سبق لك أن تلقيت علاجاً بالأشعة السينية x-ray أو الغرنز Grenz لبشرتك؟

نعم/ لا السن عدد العلاجات

بالرغم من أن الطبيب يلجأ أحياناً إلى العلاج بالأشعة السينية، إلا أن الآثار السلبية قد لا تظهر إلا بعد سنوات. تأكدي من أن تذكري خضوعك لعلاجات مماثلة لطبيبك الجلدي.

6 ـ هل طرأ تغير على بشرتك مؤخراً؟

نعم/ لا كيف؟

	الموضع		الموضع		الموضع
تزيُّت	___	حب شباب	___	تحسس تجاه الشمس	___
جفاف	___	شرى	___	تحسس تجاه مستحضرات التجميل	___
خشونة، بقع متقشّرة	___	إحمرار/ تورّد	___	شعر زائد	___
تقشّر	___	أوردة جديدة	___	شامات جديدة	___
حكة	___	فطريات	___	سرطان جلدي	___

ستعرفين سبب التغير الذي طرأ على بشرتك عندما تقرئين الأسئلة التالية التي تدور حول أسلوب حياتك.

7 ـ هل أصبت أنت أو أحد أقاربك المباشرين بإحدى المشاكل الجلدية التالية؟ في أي سنّ كان ذلك؟ وهل عُرِضَت الحالة على طبيب مختص؟

	أنت	عائلتك	العلاج
حب الشباب	___	___	___
جفاف البشرة	___	___	___
سيلان زَهَمي أو تقشّر	___	___	___
إلتهاب الجلد التأتبي/ إكزيما	___	___	___
إلتهاب الجلد التماسي	___	___	___
إصابات بكتيرية	___	___	___
إصابات فطرية	___	___	___
عقبولة (مِنطقية أو بسيطة)	___	___	___
شرى	___	___	___
طفح جلدي	___	___	___
صُداف	___	___	___
إحمرار	___	___	___
فرط التعرّق	___	___	___
رائحة للجسد	___	___	___
صَقَع (تساقط الشعر)	___	___	___
إكتثاث الشعر (فرط نمو الشعر)	___	___	___
فرط النزيف في الجروح	___	___	___
كثرة أو تكرّر الرّضات	___	___	___
صعوبة التئام الجروح	___	___	___
تضخم النُدب أو الجُدَرَة	___	___	___
ظهور شامات جديدة	___	___	___
سرطان جلدي	___	___	___

تتطلب جميع هذه الحالات مراجعة الطبيب الجلدي حتماً! إذ تشير بعض هذه المشاكل إلى أمراض غير جلدية يجب اكتشافها وأخرى يمكن معالجتها بسهولة. وكلما كانت استشارة الطبيب مبكرة كان الشفاء أسرع!

8 ـ تاريخك الطبّي: هل سبق أن عانيت من الأمراض التالية؟

	نعم/ لا	السنّ
عوار*	___	___
تحسس (تجاه أطعمة أو عقاقير أو أعشاب)	___	___
إضطراب عصبي	___	___
إغماء	___	___
تشنّجات	___	___
داء في العين	___	___
داء قلبي	___	___

رتفاع الضغط ___ ___
حمى القش/ربو ___ ___
داء رئوي ___ ___
مراض في الكبد أو المرارة ___ ___
قروح، أمراض في المعدة والأمعاء ___ ___
ضطرابات في البول أو المرارة ___ ___
داء كلوي ___ ___
ضطرابات في الدم أو الغدد اللمفاوية ___ ___
لتهاب الوريد ___ ___
داء المفاصل، إضطرابات في المفاصل أو داء في العظام ___ ___
سرطان ___ ___
عدوى متكررة ___ ___
داء السكري ___ ___
ضطرابات في الغدة الدرقية ___ ___
إضطرابات في المبيضين أو الخصيتين ___ ___
عدم انتظام الدورة الشهرية يرافقها نزيف وآلام حادة ___ ___
أمراض تناسلية ___ ___
أمراض في الغدة الكظريّة ___ ___
إضطرابات هورمونية أخرى ___ ___
أمراض في المناعة الذاتيّة** ___ ___
مشاكل عاطفية أو نفسية ___ ___

(*) ورم، صعوبة في التنفس أو إغماء.

(**) ذَأَب حُمامي، إلتهاب الجلد والعضل، Poylmositis، إلتهاب الغدة الدرقية، تقرح جلدي، إلتهاب القولون التقرّحي، داء كرون Crohn's disease، فيروس سيوغرن Sjogren's Syndrome، فيروس رايتر Reiter's Syndrome، النسيج الرابط الممتزج.

من شأن جميع هذه المشاكل الطبية أن تضرّ ببشرتك إلا أن علاج السبب الكامن وراء المرض الجلدي يؤدي بشكل عام إلى الشفاء.

كيف يؤثر أسلوب المعيشة على البشرة؟

1 ـ هل تعملين أساساً داخل مبنىً؟ نعم/لا

إن كنت تعملين في الداخل، هل تكوني عادة في مبنى مغلق، أم أن الهواء النقي يدخله باستمرار؟

إستناداً إلى الإحصاءات يمضي العامل المديني العادي 90 بالمئة من وقته داخل مبانٍ مغلقة هواؤها جاف وغير نقي، وبالطبع مُضرّ بالبشرة!

2 ـ هل تعملين بكيميائيات مهيِّجة كمحلول التنظيف أو المحللات الطيارة أو مواد الدهان؟ نعم/لا

هل تستعملين كثيراً من الأوراق خلال النهار ـ كالجرائد أو أوراق الطباعة؟ نعم/لا

إذ تعتبر الكيماويات التي تلمسينها مباشرة أو من خلال الأوراق والجرائد من المهيجات الجلدية، خاصة عندما يُمسح الوجه باليدين سهواً.

3 ـ هل سبق لك أن عانيت من حكّة أو تهيّج آخر؟ نعم/ لا

بعد تغيير الستائر أو السجاد؟ ــــ

بعد دهن غرفة أو تنظيف الأرض؟ ــــ

إن أجبت بـ «نعم» على أي من هذه الأسئلة، فأنت تعانين من الحساسية تجاه الفورمالديهيد formaldehyde أو غيره من المحللات الطيارة.

4 ـ هل عانيت يوماً من الحكّة؟

	نعم/ لا	نعم/ لا
تحت الأقراط	ــــ	
تحت سوار؟	ــــ	
تحت خاتم؟	ــــ	
تحت عقد؟	ــــ	
تحت الساعة؟	ــــ	
تحت القبعة؟	ــــ	
عند أخمص القدمين إن لم ترتد جوارباً؟	ــــ	
تحت مطاط الثياب الداخلية؟	ــــ	

إن أجبت بـ «نعم»، فربما تعانين من الحساسية تجاه النيكل أو أحد مركبات الجلد أو المطاط أو إحدى المواد الصناعية.

5 ـ هل حدث أن عانيت من الحكّة عند لمس اللبلاب السامّ أو السّمّاق أو غيرهما من النباتات؟ نعم/ لا

هل تعانين من التحسس تجاه غبار التلقيح؟ نعم/ لا عشبة الخنازير؟ نعم/ لا نباتات أخرى؟ نعم/ لا

هل تعتنين بالحديقة أو تعملين في النبات؟ نعم/ لا هل تتنزهين لفترات طويلة في مناطق مشجّرة؟ نعم/ لا

جميعنا يعي التحسس الحاد الذي قد يعاني منه تجاه بعض النباتات، ولكن قلة هم على علم بالتفاعل الموجود بين هذه النباتات وبعض المواد الشائعة الاستخدام. فمن يعاني من التحسس تجاه عشبة الخنازير مثلاً قد يكون حساساً تجاه البابونج أو زهرة العُطاس. ومن يتحسس تجاه اللبلاب السام أو السّمّاق قد يتحسس تجاه أقراص الكاشو Cashau أو الزيت.

6 ـ هل تمارسين الرياضة بانتظام؟ نعم/ لا أي رياضة تمارسين؟

	عدد الساعات أسبوعياً		عدد الساعات أسبوعياً		عدد الساعات أسبوعياً
ركوب الدراجة	ــــ	السباحة	ــــ	الغولف	ــــ
الجمباز	ــــ	اليوغا	ــــ	التينس	ــــ
المشي	ــــ	الركض	ــــ	غيرها	ــــ

الرياضة مفيدة جداً للجسم والبشرة، إلا أنها قد تؤدي نتائج عكسية بسبب فرط التعرّق أو كثرة ظهور النُّطف أو التهيّج الناجم عن المياه التي تحتوي على الكلور أو الملح. وسيعالج الفصل الثامن كيفية معرفة هذه المشاكل وحلّها.

- هل تستخدمين مستحضرات التجميل بانتظام؟ هل حدث أن عانيت من حكّة بعد استعمالها؟

	الاستعمال	التهيج
مرهم الأساس	——	——
ظلال العين	——	——
مسكرة	——	——
مسحوق تورید الخدود	——	——
بودرة	——	——
مساحيق أخرى	——	——
مرهم للنهار	——	——
مراهم ليليّة	——	——
غسول للجسم (Lotion)	——	——
صابون أو منظف للبشرة	——	——
مراهم منظّفة	——	——
أقنعة	——	——
مزيل الرائحة أو مضاد للتعرّق	——	——
بودرة للجسد	——	——
عطورات	——	——
بلسم للشعر	——	——
مُجمِّد (gel)	——	——

إن أي مستحضر تبرّج أو عطر أو مستحضر للعناية بالبشرة قد يؤدي إلى ظهور حب الشباب أو حكة أو حساسية ضوئية لدى بعض الأشخاص حتى وإن كتب عليه «خالٍ من الزيت» أو «غير مسبب للحساسية». فعند ظهور أحد هذه العوارض، يجب التفكير أولاً بآخر مستحضر تم استخدامه!

8 - هل أنت معتادة على أخذ حمامات البخار؟ نعم/ لا هل تجلسين في الجاكوزي أو في حمامات دافئة؟ نعم/ لا

فبالرغم من أن هذه الحرارة تولّد شعوراً بالراحة وتضفي تورّداً على البشرة، إلا أنها قد تؤدي إلى تشكل أوردة إضافية في الوجه و/أو الساقين. فإن كنت من ذوي البشرة السريعة التورّد عليك تجنب هذه الحرارة الزائدة.

كيف يؤثر النظام الغذائي على البشرة؟

1 - هل تتعاطين أحد الفيتامينات الآتية؟

	الكمية/يوم	عدد السنوات
فيتامين (أ)	——	——
فيتامين (ب)	——	——
فيتامين (ج)	——	——
فيتامين (هـ)	——	——
جزرين - بيتا Beta-Carotene	——	——
سيلينيوم Selenium	——	——
زنك	——	——
متعدد الفيتامينات	——	——
غيرها	——	——

من شأن جميع هذه الفيتامينات أن تكون مفيدة للبشرة، كما سيوضح الفصل الثامن.

2 ـ هل تتعاطين عادة الكحول أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين؟ نعم/ لا

الكحول ـ النوع	ـــــ	كافيين ـ قهوة	عدد الأكواب/يوم	ـــــ
الكمية/يوم	ـــــ	شاي	عدد الأكواب/يوم	ـــــ
الكمية/أسبوع	ـــــ	مشروبات خفيفة	عدد الأكواب/يوم	ـــــ

قد تسبب الكحول والكافيين توردأ واحمراراً في البشرة خاصة إذا تم تناولها بإفراط.

3 ـ هل تتعاطين بانتظام الأسبيرين؟ نعم/ لا، الإندوميتاسين Indomethacin؟ نعم/ لا، الكودايين Codeine؟ نعم/ لا، الستيرويد Steroids؟ نعم/ لا

قد يزيد الأسبيرين والكودايين من قابلية البشرة للإصابة بالطفح الجلدي. بالمقابل، يقلل الإندوميتاسين والستيرويد من احتمال الإصابة به وغيره من أنواع التحسس، إلا أن الستيرويد قد يسبب حب الشباب وتقرحات دامية ونقص المناعة تجاه العدوى وشذوذاً في نظام السكر في الدم، بالإضافة إلى غيرها من المشاكل الطبية الخطيرة. لذا، يجب أن تؤخذ هذه الأدوية بحذر شديد وأن يخضع المريض للمراقبة الطبية طيلة فترة العلاج.

4 ـ هل تصابين بحب الشباب أو الطفح الجلدي عند تناول أي من الأطعمة التالية؟

	حب الشباب	طفح جلدي
جبن*		ـــــ
حمضيات		ـــــ
شوكولا*		ـــــ
ذُرة		ـــــ
بيض		ـــــ
حليب*		ـــــ
بندق*		ـــــ
توابل		ـــــ
بوظة*		ـــــ

(*) غالباً ما تسبب هذه الأطعمة حب الشباب و/ أو الطفح الجلدي، أما الأطعمة الباقية فهي المسؤولة عن الطفح الجلدي. وتعتبر الجبنة الزرقاء وجبنة روكفورت أكثر الأطعمة تسبّباً بهذه المشاكل، لأنها ليست دسمة فحسب، بل تحتوي أيضاً على البنيسيلين Penicillin وهو من المهيجات الشائعة.

كيف ستشيخ بشرتك؟

1 ـ أين كنت تقطنين حتى بلغت الثامنة عشرة؟ ـــــ

هل كانت بشرتك معرضة للشمس و/ أو لجفاف أو برودة شديدين؟ نعم/ لا

هل سافرت إلى مناطق دافئة ومشمسة خاصة خلال الشتاء؟ نعم/ لا كم مرة؟ ـــــ

إن البيئة التي أمضيت فيها أولى مراحل حياتك خاصة تؤثر على بشرتك لمدة عقود لاحقاً.

2 ـ هل سبق لك أن أخذت حمام شمس أو دخلت صالة تسمير؟ نعم/ لا

هل أصبت بنَفْطات نتيجة حروق الشمس؟ نعم/ لا كم مرة؟ ـــــ.

هـ تستخدمين مرهماً للوقاية من أشعة الشمس بدرجة مرتفعة كلما تعرضت للشمس؟ نعم/لا
يؤدي التعرض لأشعة الشمس إلى الشيخوخة المبكرة للبشرة! فالإصابة بحروق الشمس لمرة واحدة أثناء الطفولة تضاعف إمكانية الإصابة بسرطان الجلد! ولكن لم يفت الأوان بعد لحماية بشرتك من هذه الشيخوخة المبكرة والتلف غير الضروريين.

3 ـ هل تركبين السيارة لأكثر من ثلاث ساعات أسبوعياً؟ نعم/لا
تكونين عادة السائق أم الراكب؟ ـــــ
عندما تركبين السيارة قد تتعرضين عن غير قصد لأشعة الشمس. وهذا أمر بديهي لأن بشرة اليدين والذراعين والوجه تبدو أكبر سناً في الجهة المعرضة للشمس. لذا لا تغفلي عن وضع مرهم للوقاية من أشعة الشمس عندما تركبين أو تقودين السيارة، واستخدمي بشكل خاص المراهم الواقية من الأشعة ما فوق البنفسجية (أ) التي لا يحتجزها الزجاج مثلما يحتجز الأشعة ما فوق البنفسجية (ب).

4 ـ هل بشرتك منمّشة، فاتحة، زيتونية، صفراء، أم داكنة؟ ـــــ
هي دهنية أم جافّة؟ ـــــ
عموماً، كلما كانت البشرة أدكن لوناً وأقل جفافاً، شاخت بشكل أفضل.

5 ـ هل يبدو عل والدتك و/أو والدك أنهما يشيخان بوتيرة أسرع من أقرانهما؟ نعم/لا
هل يمضيان فترات طويلة تحت أشعة الشمس بلا وقاية؟ نعم/لا
إن كان والداك يبدوان أكثر شباباً ممن هم في مثل سنهما فهذا من حسن حظك! إذ من الممكن أن تكوني قد ورثت تلك المورّثات genes الجيدة. أما إن كانا يبدوان أكبر سنّاً، فالسبب قد يعود جزئياً إلى أنهما لم يدركا أهمية الوقاية من الشمس. وعليك الاستفادة من تجربتهما.

6 ـ هل يتقلّب وزنك بين أكثر من عشر باوندات (ما يعادل 3,732 كلغ؟ نعم/لا
هل من عادتك أن تسمنين ثم تتّبعين حمية؟ نعم/لا
يؤدي تكرار فقدان وزيادة الوزن إلى تمدد البشرة وتراخيها. وتفادي هذا التقلّب في الوزن يبعد عن وجهك وجسدك شبح الشيخوخة المبكرة.

7 ـ هل تشربين الكحول مع الوجبات اليومية؟ نعم/لا بين الوجبات؟ نعم/لا
ما نوع المشروبات الروحية التي تتعاطينها؟ ـــــ كم مرة في الأسبوع؟ ـــــ
يسبب الإفراط في تعاطي الكحول الإصابة بالورديّات Rosacea والاحمرار وظهور عروقٍ دائمة. وبالطبع لسنا بحاجة إلى هذه الوحدات الحرارية الإضافية!

8 ـ هل تدخّنين؟ نعم/لا كم سيجارة يومياً؟ ـــــ
ما نوع السجائر التي تدخّنينها؟ ـــــ هل تعيشين أو تعملين مع مدخّن؟ نعم/لا
إن التدخين أو التعرض لدخان ينفثه الآخرون يجعل بشرتك تشيخ باكراً! فإن كان الضرر الذي يصيب رئتيك لم يثنك بعد عن التدخين، لا بد أن آثاره السلبية على بشرتك ستفعل!

السلامة من مخاطر الشمس

تملأنا الأيام المشمسة سعادة واسترخاء. ويتلاشى عزمنا وتصميمنا على الوقاية أمام تلك الأشعة الساطعة. والبرهان على ذلك، أن القاطنين في أقصى الشمال يعانون إحباطاً متزايداً إذ يندر ظهور الشمس أيام الشتاء القصيرة. ولا بد من الإقرار بأن أشعة الشمس تكسب الناس شعوراً بالراحة، لا بل يعود الفضل في استمرار الحياة على وجه الأرض إلى هذه الأشعة الدافئة، بيد أن الشمس سلاح ذو حدين، قد يكون شديد الأذى إن لم يستخدم بحذر. بالتالي، علينا أن نعرف كيف نستمتع بها من دون أن نلحق الضرر بأنفسنا.

يحتاج النبات إلى أشعة الشمس لينمو ولكن هل الأمر كذلك بالنسبة إلى الإنسان. في الواقع يحتاج الأشخاص الذين يتّبعون نظاماً غذائياً قليل الفيتامينات إلى التعرض للشمس لمدة عشرين دقيقة يومياً كي تقوم بشرتهم بتركيب الفيتامين (د). وباستثناء الشعوب الشديدة الفقر وتلك التي «تعيش» على الطعام الرديء، يؤمن نظام الغذاء العادي حاجة الإنسان من الفيتامين (د). بالتالي، لا يحتاج الإنسان إلى الشمس فيزيولوجياً.

وفي الحقيقة، كل ما تبقى من آثار التعرّض لأشعة الشمس مضرّ خصوصاً بالبشرة والعينين. وهذا ما يجعل القواعد البسيطة للوقاية من هذا الضرر جزءاً حيوياً من الروتين اليوميّ للّياقة البدنية. فالوقاية من الشمس هي بأهمية التمارين الرياضية والحمية الغذائية لمن أراد الحفاظ على صحة جيدة وعلى مظهر جذّاب.

أسطورة السمرة

متى وكيف راجت السمرة؟ لم تكن السمرة في القرن الماضي نوعاً من الأناقة بتاتا، بل كانت محصورة بالعمال والمزارعين والصيادين الذين يعملون لساعات طويلة في الهواء الطلق. وكانت نساء «الطبقة الأرستقراطية» يفتخرن ببشرتهن النقية والناصعة البياض، ويحمين أنفسهن من الشمس بواسطة المظلات والقفّازات والقبعات العريضة. لقد كان مقياس الجمال يعتمد على مدى شفافية ونعومة البشرة. بيد أنه في أواخر العشرينيات من هذا القرن، بدأت نظرة الناس إلى السمرة بالتغيّر. فقد قامت عارضات برونزيات البشرة بعرض تصاميم لكوكو شانيل، مما أثار موجة من الدهشة والإعجاب في باريس والعالم أجمع.

هكذا، أصبحت السمرة البرونزية رمزاً للسفر ولحياة المترفين الذين يمضون عطلهم تحت أشعة الشمس. ومع تطور أساليب المعيشة وتفضيل الناس لحياة الخارج الأكثر حيوية، أصبحت البشرة البرونزية تشير إلى الصحة واللياقة البدنية والشجاعة.

بيد أن الطب الحديث أثبت مؤخراً، بدون أي مجال للشك، بأن الشمس لا تسرّع عملية

تيخوخة البشرة بشكل ملحوظ وحسب، بل تحدث في الجلد تلفاً ومرضاً واضحين يصعب شفاؤهما. بالرغم من الدعاية الواسعة التي نظّمت لتوعية الناس إلى تلك المخاطر، استمر الناس باستخدام الزيوت التي تزيد من سمرتهم، وبارتياد صالات التسمير التي بقيت أرباحها مرتفعة مع الأسف. وقد بيّنت دراسة نشرتها مجلة نسائية أميركية أنه بالرغم من إدراك 85 بالمئة من الأميركيين لخطر الإشعاع الذي ترسله الشمس على بشرتهم، إلا أن ما يقارب النصف فقط يتّخذ فعلياً الاحتياطات اللازمة لوقاية بشرته من أضرارها. كما بينت دراسة أخرى نُشرت في مجلة «الولايات المتحدة اليوم» أن 80 بالمئة ممن يذهبون في إجازات يقصدون الأمكنة التي توفر لهم أطول مدة من التعرض للشمس!

غير أن أنماط الحياة تتغير تدريجياً، وإن بوتيرة بطيئة. إذ تظهر عارضات الأزياء اليوم بلونهن الطبيعي، بخلاف أقرانهن اللواتي ظهرن منذ عشر سنوات. لقد تغير مفهوم الناس «للجمال» بوحي من المعرفة الجديدة التي اكتسبوها ليصبح أكثر ميلاً إلى السلامة والصحة البدنية.

الإشعاع الشمسي ـ «الأشعة ما فوق البنفسجية ثلاثة» "The Ultra - V Three"

إن ضوء الشمس هو إشعاع كهرومغناطيسي شبيه بالأشعة السينية ولكن بطاقة أقل. وعندما تبلغ طاقة الشمس سطح الأرض تنقسم إلى ثلاثة إشعاعات: 1) الأشعة ما تحت الحمراء (أدنى طاقة يشعر الإنسان بحرارتها)، 2) الضوء المرئي، 3) الأشعة ما فوق البنفسجية (أعلى طاقة تؤثر على البشرة). وتنقسم الأشعة ما فوق البنفسجية بدورها إلى ثلاثة أحزمة ـ «الأشعة ما فوق البنفسجية ثلاثة» ـ يُحدث كلٌّ منها ضرراً مختلفاً.

الأشعة ما فوق البنفسجية (ج) UVC

الأشعة ما فوق البنفسجية (ج) هي أقوى الأحزمة طاقة وأكثرها إيذاءً للبشرة. إلا أن طبقة الأوزون، الطبقة العليا من الغلاف الجوي، تحتجز هذه الأشعة بكاملها. وتعتبر الأشعة (ج) شديدة الخطورة في الواقع، وهي تستخدم في مصابيح داخل المختبرات البيولوجية وغرف العمليات للتطهير وقتل الجراثيم!

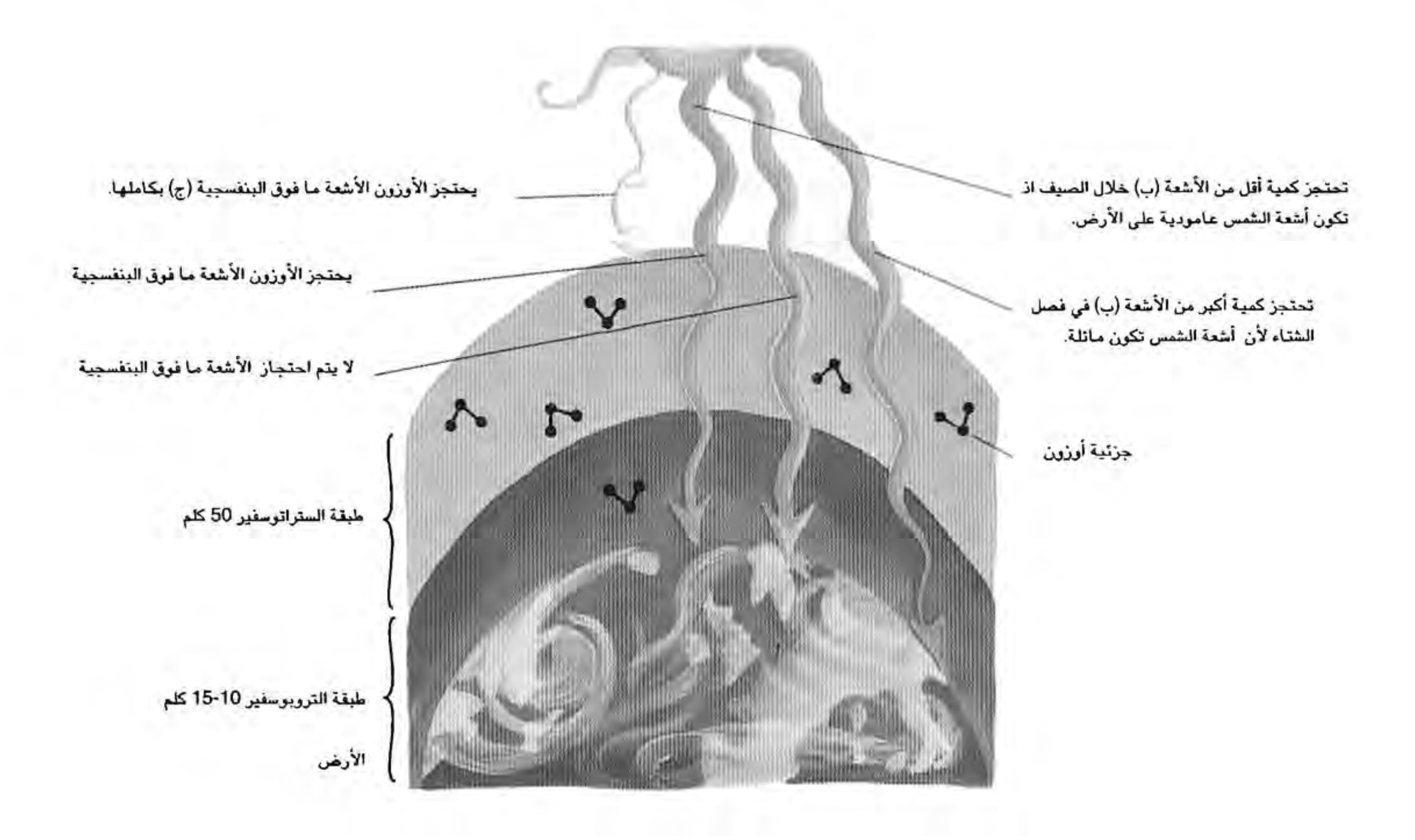
الأشعة ما فوق البنفسجية (ب) UVB

وهي متوسطة الطاقة، وتحدث الضرر الأخطر بالبشرة لأن تموجاتها تتفاعل مباشرة مع الحامض DNA الذي تحتويه المورّثات. وتبلغ هذه الأشعة أقصى حدتها في منتصف النهار وخلال الصيف، إذ تكون الشمس على أقرب مسافة لها من الأرض. وتتسبب الأشعة ما فوق البنفسجية (ب) بحروق الشمس والتجاعيد والبقع القاتمة غير الجذابة، بالإضافة إلى سرطان البشرة.

الأشعة ما فوق البنفسجية (أ) UVA

وهي الأخف طاقة بين الإشعاعات ما فوق البنفسجية. وخلافاً للاعتقاد السائد، ليست هذه الأشعة خالية من الضرر، وبينما تخترق الأشعة (ب) الغلاف الجوي في المناطق الإستوائية بشكل خطر، فقط ما بين العاشرة صباحاً والرابعة مساءً (مع تزايد ملحوظ في فصل الصيف)، تبقى مستويات الأشعة (أ) ثابتة في الغلاف الجوي طيلة النهار وعلى مدار السنة.

ونحن نتعرّض خلال النهار لكمية من الأشعة (أ) تفوق ما نتعرّض له من الأشعة (ب) (تبعاً لحاصل يتراوح بين 100 و1000 فولد، وتبعاً للوقت



والفصل والموقع الجغرافي). وباستطاعة الأشعة ما فوق البنفسجية أن تخترق الزجاج. بالتالي، يتعرّض إليها الإنسان عندما يقف قرب النافذة أو يركب السيارة.

وبالرغم من أن الأشعة (أ) هي الأقل إتلافاً بين الإشعاعات الثلاثة، إلا أنها تخترق الجلد إلى عمق يفوق اختراق الأشعة (ب) وتنفذ مباشرة إلى الأدمة بحيث تدمر الكولاجين والأنسجة المطاطية، فتسبب التجاعيد وتقلل من مرونة الجلد مؤدية إلى ظهور بوادر الشيخوخة. ومن الآثار الأخرى المترتبة على التعرّض للأشعة (أ) هو احتمال الإصابة بالتحسس الضوئي (أنظري الجدول رقم 1). أما أسوأ ما في الأمر هو أن هذه الأشعة تقضي على جهاز المناعة الجلدي مما يزيد من إمكانية الإصابة بالأمراض المعدية وربما بسرطان الجلد. بالتالي، تشكل الأشعة (أ) و(ب) خطراً محدِقاً، يتربّص ببشرتنا وأجسادنا وقد يهدد صحتنا على المدى الطويل. غير أن هذا الكتاب سيبين لك سُبل الاستمتاع بنشاطاتك خارج المنزل مع حماية جسدك من عوامل الخطر المترتبة على تلك الأشعة.

مخاطر التعرض لأشعة الشمس

في الواقع، يعتبر التعرض لأشعة الشمس اليوم أكثر خطورة مما كان عليه منذ بضع سنوات! فقد اكتشف العلماء انخفاضاً ملحوظاً في كثافة طبقة الأوزون التي تلف الغلاف الجوي للأرض، وهي تؤدي دور مصفاة واقية تحمي الإنسان من ضرر الأشعة ما فوق البنفسجية.

وأظهرت الحسابات التي أجريت بين أواخر خريف وفي شتاء وأوائل ربيع عام 1991 تقلصاً بنسبة 5 بالمئة مقارنة بالعقد الفائت. وقد ركزت القياسات في بادىء الأمر على «الثقب» الموسمي

الجدول رقم (1): عواقب التعرض للأشعة ما فوق البنفسجية (أ) و(ب)	
العواقب	
الأشعة ما فوق البنفسجية (أ)	الأشعة ما فوق البنفجسية (ب)
1 ـ حروق الشمس	1 ـ حروق الشمس
عند التعرض لها بإفراط (كما هو حال صالات التسمير)	
2 ـ إسمرار	2 ـ إسمرار
3 ـ شيخوخة مبكرة: تجاعيد،	3 ـ شيخوخة مبكرة: بشرة غليظة
نمش، فقدان مرونة البشرة	نمش
4 ـ تسمم ضوئي وتحسّس ضوئي	4 ـ تنشيط الجراثيم
5 ـ نمو أسرع لبوادر التسرطن	5 ـ التسبب بـ: بوادر تسرطن
وسرطان الجلد	سرطانات جلدية
6 ـ نقص مناعة البشرة	

ـذي يظهر في طبقة الأوزون فوق المحيط لأنتاركتيكي في أيلول وتشرين الأول من كل سنة. وهو بطول جبل إيفرست وبعرض الولايات المتحدة لأميركية. إلا أن الدراسات التي أجراها لاحقاً برنامج البيئة الأميركي US Environmental Program أظهرت أن طبقة الأوزون تقلصت في جميع أنحاء الأرض بوتيرة 4 بالمئة في الشتاء و1 بالمئة في الصيف، وقد يرجع السبب جزئياً في تآكل الأوزون إلى غازات الكلوروفلوروكاربون الكيميائية Chlorofluorocarbons التي تطلقها البرادات والبخّاخات في جوّ الأرض (وتبقى فيه لما يفوق 90 سنة). وتتخذ الحكومات اليوم في جميع أنحاء العالم إجراءات مشددة لوضع حد لهذه المجازفة البيئية. إلا أن الجزء الأكبر من نضوب الأوزون قد يكون ناجماً عن التغيرات الدورية الطبيعية للغلاف الجوي والتي يسببها ما تصدره الشمس من غازات.

أكانت التفسيرات التي يقدمها العلماء حول انكماش طبقة الأوزون مجرد تخمينات أو حقيقة واقعة، فمما لا شك فيه أن عواقبه ستكون وخيمة على بشرة الإنسان. ومن آثاره المأسوية التزايد الملحوظ لحالات سرطان البشرة فقد كان عدد الإصابات بسرطان الجلد يتضاعف كل عقد خلال السنوات الخمسين الماضية. كما فاق عدد الوفيات الناجمة عن الإصابة بسرطان الجلد عدد الوفيات التي تسببها الأمراض السرطانية الأخرى. وتشير التقديرات إلى أن واحد من بين كل ستة أميركيين سيصاب بسرطان الجلد خلال حياته، وأن بين كل ثلاثة إصابات سرطانية تسجل إصابة بسرطان الجلد.

من المشجع لنا أن نعرف أن هذه الزيادة في حالات سرطان الجلد تعود بمعظمها إلى تصرفات نقوم بها عن سابق تصور وتصميم وبالتالي من الممكن إبطاؤها أو حتى وضع حد لها! غير أنه أمر يسبب الإحباط أيضاً. فالبرغم من التقلّص الذي يصيب طبقة الأوزون الواقية، وما يترتب على ذلك من ارتفاع في كمية الأشعة ما فوق البنفسجية النافذة إلى الأرض، يعتبر التغيير الذي نحدثه في أساليب معيشتنا المسؤول الأول عن زيادة الحالات السرطانية.

الجدول رقم (2)

أشكال الضرر الذي قد ينجم عن التعرض للشمس

حروق الشمس
تسمم ضوئي
تحسس ضوئي
كلف
شيخوخة مبكرة وبوادر تسرطن
سرطان الجلد
نقص المناعة
إيذاء العين

يملك الناس اليوم وقت فراغ أطول من ذي قبل يمضمونه خارج منازلهم لممارسة هواياتهم ونشاطاتهم المفضلة. وبوسعهم أن يتعرّضوا للشمس في جميع الفصول، فيذهبون للتزلّج شتاءً (معرّضين أنفسهم لأشعة إضافية يعكسها الثلج) ويمارسون الرياضة كالتنس والغولف في الهواء الطلق، ربيعاً وصيفاً. وساعدت زيادة الثروة بين أيدي الناس وتوفر الرحلات الجوية على تسهيل انتقالهم من مناطق الشمال الباردة إلى البلدان المشمسة، مصطحبين أولادهم في أغلب الأحيان.

وفي الواقع، عندما يقوم مواطن من شمال أوروبا يعمل داخل مبنى بقضاء عطلة لا تتعدى الأسبوعين في موقع مشمس، فهو يضاعف حصته السنوية من الأشعة ما فوق البنفسجية (ب). بعبارة أخرى، يعادل خطر هذا التضاعف، بالنسبة إلى الشخص نفسه الذي قد يصرف النظر عن العطل المشمسة، آثار تقلّص طبقة الأوزون بنسبة 50 بالمئة، بيد أن تغييراً طفيفاً في عادات تمضية أوقات الفراغ بوسعه أن يحدث تحسيناً ملحوظاً في بشرتنا!

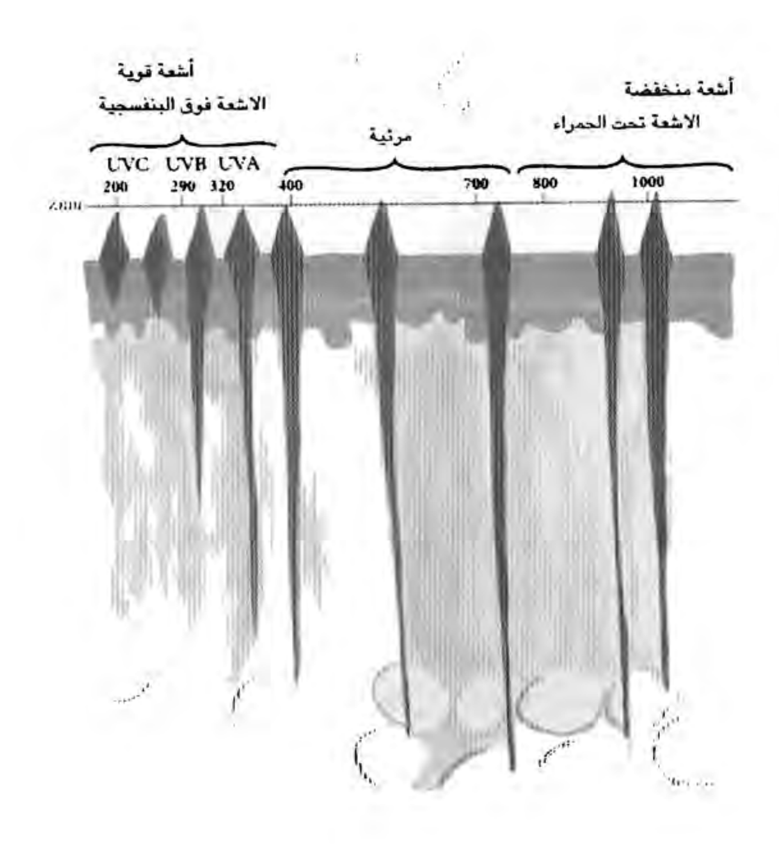
ما مدى خطورة الشمس؟

تحدث الشمس تلفاً لا شك فيه بالبشرة. «إن أردت الإسمرار الآن، تدفعين الثمن لاحقاً!»

قد يتفاجأ المرء لكثرة الأضرار التي قد تصيبه هو أو المحيطين به إن هم عرّضوا أنفسهم لأشعة الشمس من دون اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة. وعلى الأرجح، قليلون هم على علم بمدى خطورة هذه المجازفة.

حروق الشمس

قد يقرّ معظم الناس بأنهم يحبّون اكتساب سمرة طفيفة. ولكن بالطبع، لا أحد يرغب بأن يصاب بالحروق. مع ذلك يستمتع كثيرون بقضاء ساعات على الشاطىء، معتقدين بأن حروق الشمس هي خطوة أولى على طريق السمرة «الساحرة»، إلا



ـه اعتقاد بعيد كل البعد عن الصواب، فسلسلة لأحداث التي تتسبب بحروق البشرة نتيجة التعرّض لطويل لأشعة الشمس، تختلف عن آلية الإسمرار. ـه احتراق بكل معنى الكلمة، تماماً مثل الاحتراق بـماء المغلي، إذ تتمدد عروق الدم السطحية (مسببة الاحمرار)، وتطلق الخلايا الالتهابية خمائر لمواجهة التلف، مخلّفة قروحاً مؤلمة.

ويظهر الاحمرار الشديد للحروق بعد مضي ساعتين إلى ثماني ساعات من التعرض لأشعة شمس الظهيرة الحادة، صيفاً أو شتاءً أو خلال التزلج. وتبدأ البشرة بالتقرّح بعد 12 ـ 24 ساعة من التعرّض للشمس وقد يدوم الاحمرار لمدة أسبوع، يعقبه تقشر حاد للجلد. وأحياناً يصاب البعض بضربة شمس تصحبها حمى وبردية وألم في المفاصل.

غير أن حروق الشمس تترك أثراً عميقاً في خلايا البشرة، قد لا يمحوه الزمن. ذلك أن عملية الاندمال التي تم خلالها ترميم الحامض النووي المقطوع، قد لا تكون تامة. وأدنى خلل في الترميم قد يظهر بعد سنوات على شكل بوادر تسرطن جلدي أو سرطان جلدي.

ولكن، إن غفوت عن غير قصد في الشمس من دون وقاية جسدك، أو تعرضت لأشعة يعكسها الماء أو الثلج، بإمكانك اللجوء إلى سبل عديدة لتخفيف وطأة الحروق ولو جزئياً. فإضافة دقيق الشعير إلى مغطس من الماء الفاتر، أو اللجوء إلى كمادات باردة يساعدان على تسكين الآلام وترطيب البشرة. كذلك هو الأمر بالنسبة إلى المراهم المطرية أو مرهمي المنتول Menthol والفينول Phenol الذين يبرّدان البشرة ويخففان الألم إلى حد ما.

وتساعد مستحضرات الهيدروكورتيزون hydrocortisone على تخفيف الحكّة والألم. بينما يجب تفادي المراهم والبخّاخات المحتوية على

مسكنات تنتهي بـ «كين» Caine (خاصة البينزوكين benzocaine)، كونها مثيرة للتحسّس. لذا على المريض التأكد من عدم تحسس بشرته تجاه هذه المستحضرات قبل استخدامها.

من جهة ثانية يقلّل الفيتامين (هـ) الطبيعي (د ـ ألفا ـ توكوفيريل بالشكلين الخلّي أو الكهرماني (the d - alpha-tocopheryl acetate or succinate من التهاب الحروق. فتناول 400 وحدة عالمية (ما يعادل حبة واحدة) يومياً من هذا الفيتامين يكسب البشرة حماية من أشعة الشمس بدرجة تقارب 400 وحدة عالمية (IU). بالتالي، إذا تعرض شخص راشد لأشعة الشمس بشكل مفرط، عليه تناول 400 وحدة عالمية من فيتامين (هـ) كل أربع ساعات ولمدة يوم أو يومين، خشية الإصابة بالحروق.

كما يمكن للمصاب عوضاً عن ذلك أن يتناول حبة أو حبتين من الأسبيرين كل أربع ساعات (إن لم يكن يعاني من تقرّحات في المعدة أو كدمات) لمدة يوم واحد من أجل تخفيض حدة

الجدول رقم (3)
الأدوية المسببة للتحسّس الضوئي ـ قائمة جزئية

(ذُكرت العلامة التجارية بين قوسين)

* الصابون ومزيلات الرائحة المضادة للبكتيريا
سالیسيلانيليد مولّد أشباه الأملاح
halogenatal salicylanilides

* العوامل المضادة للبكتيريا
ـ سولفانيلاميد sulfanilamide
ـ سولفاسيتاميد sulfacitamide
ـ سولفاديازين sulfadiazine

* المضادات الحيوية
ـ ديميكلوسيكلين demeclocycline
ـ دوكسيسيكلين doxycycline
ـ مينوسيكلين minocycline
ـ تيتراسيكلين tetracycline
ـ مشتقات التيتراسيكلين

* مضادات الإحباط
ـ أميتريبتيلين (إيلافيل) amitriptyline (Elavil)
ـ ديسيبرامين (نوربرامين) desipramine (Norpramin)
ـ بروتريبليلين (فيفاكتيل) protriplyline (vivactil)

* الأدوية المضادة للسكري
ـ تولبوتاميد (أوريناز) tolbutamide (Orinase)

* مضادات الهيستامين Antihistamines
ـ سيبروهيبتادين (بيرياكتين) Cyproheptadine (Periactin)
ـ ديفينهيدرامين (بينادريل) diphenhydramine (Benadryl)

* الأدوية المضادة للفطريات
غريزيوفولوين griseofuluin

* حبوب منع الحمل
أستروجين estrogen

* أدوية القلب
كوينيدين quinidine

* مدرّات البول
ـ كلوروتيازيد (ديوريل) Chlorothiazide (Diuril)
ـ فلوروسيميد (لاسيكس) fluroscmide (laxis)
ـ تريامتيرين (ديازيد) triamterene (Dyazide)

* المهدّئات
ـ كلورودیازبوکسيد (ليبريوم) Chlordiazepoxide (Librium)
ـ كلوربرومازين (تورازين) Chlorpromazine (Thorazine)
ـ هالوبيريدون (هالدول) haloperidon (Haldol)
ـ تيوتيكسين (نافان) Thiothixene (Navane)

* المطهّر البولي
الحامض الناليدوكسي nalidoxic acid

ـنب الحروق. ولا ضير في إعطاء الأطفال الذين تجاوزوا الرابعة من عمرهم جرعات من الفيتامين د أو الأسبيرين تناسب وزنهم. غير أنه يستحسن استشارة الطبيب في جميع الحالات.

التسمم الضوئي

التسمم الضوئي هو من أسوأ الآثار التي قد يعاني منها الناس عندما يتعرّضون لأشعة الشمس وخاصة الأشعة ما فوق البنفسجية أ) بعد استخدامهم مراهم تحتوي على خلاصة أعشاب أو كيميائيات معينة، أو تناولهم أطعمة أو أدوية من نوع خاص. ولا خوف من حدوث هذه الانعكاسات عند تناول أو دهن كميات قليلة من المواد المذكورة، أو عند عدم التعرض لأشعة الشمس أو تسمير البشرة في الصالات المخصصة لذلك.

وتحدث الإصابة بالتسمم الضوئي على الفور عادة، وعوارضها مزعجة للغاية. إذ يصاحبها ألم واحمرار وشرى في غالب الأحيان، تعقبها حروق. وتعتبر مركبات البسورالين Psoralin من أكثر المواد المسببة للتسمم الضوئي شيوعاً. وهي تتواجد في الليمون الحامض والبرتقال والكرفس والجزر الأبيض. ومن حالات التسمم الضوئي الغريبة ما حدث مع إحدى النساء، إذ عانت تلك المرأة من قروح كبيرة مؤلمة في ظاهر يدها، وتبين أن إصابتها نتجت من تقطيعها الليمون الحامض ـ تحت شمس الظهيرة ـ لتحضير الفطائر!

ومن المسببات الأخرى للتسمم الضوئي، العطورات المستخرجة من لب نوع خاص من البرتقال ينمو في جنوب فرنسا وإيطاليا ويدعى زيت البرغَموت "oil of bergamot". وغالباً ما أُصادف أشخاصاً تحمل بشرتهم بقعاً بنية اللون، كما لو أن سائلاً يسيل من خلف أذنهم نحو الرقبة وينتج ذلك عن إلتهاب الأدمة الضوئي المسمى التهاب الجلد



أصيبت هذه السيدة بتحسس ضوئي حاد بعد أن تناولت مضاداً حيوياً وعرّضت ذراعها لأشعة الشمس
مكتبة الصور العلمية، لندن

المدلى (من الكلمة الفرنسية "Pendant" أي مدلى)، الذي يرجع إلى وضع العطور قبل التشمُّس. وقد تدوم هذه البقع لشهور عدة، وغالباً ما تتطلب إزالتها علاجاً طبياً. لذلك أنصح مرضاي بوضع العطور على أجزاء البشرة المغطاة بالثياب لا المعرّضة للشمس.

وقد تقعين على مواد أخرى مسببة للتسمم الضوئي كالفوروكومارين furocoumarins، وهي تتواجد في كثير من الأطعمة والمشروبات كالتين والبقول والمشروبات المنشطة المحتوية على الكينين quinine وبعض أنواع البخور المضافة إلى المشروبات الخالية من الوحدات الحرارية، أو إلى بعض العطور.

التحسس الضوئي

التحسس الضوئي هو عبارة عن ردة فعل مناعية خاصة تصيب فقط بعض الأشخاص الذين يتناولون إحدى المواد المؤذية، ولو بكمية قليلة، ثم يتعرضون لأشعة الشمس أو لأشعة معدات التسمير، وذلك لعدة مرات، فتظهر هذه الحساسية على شكل احمرار أو تقشر أو نطف.

وتبدأ عوارض التحسس الضوئي بالظهور بعد 12 ساعة من تعرض المصاب للشمس، والإصابة بهذا المرض نادرة جداً، وقد تم ذكر بعض العقاقير والمستحضرات التي قد تسبب هذه الحساسية في الجدول رقم (3).

الكلف

وهو عبارة عن بقع بنية اللون وغير منتظمة، غالباً ما تظهر على الخدين والجبهة والشفة العليا والرقبة. ويظهر الكلف ببطء لدى ثلث النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحبل، وبنسبة أقل لدى اللواتي يلجأن إلى علاجات تنظيم الهورمونات، ولدى ثلثي النساء خلال الفصلين الثاني أو الثالث من الحمل. وبعض النساء، خاصة ذوات البشرة الداكنة، مهيئات وراثياً للإصابة بالكلف. والسبب في ذلك يعود إلى ازدياد هورمونات الاستروجين في الجسم والتعرض للشمس. ويزول الكلف تدريجياً من البشرة الداكنة بعد الوضع أو عند إيقاف العلاج بالهورمونات، على أن تكون البشرة محمية جداً من الشمس. كما يمكن تسريع زوال الكلف من سنة إلى ثلاثة شهور، عبر استعمال المراهم المبيضة للبشرة والتي تحتوي على الهيدروكينون hydroquinone.

الشيخوخة المبكرة وبوادر التسرطن

ولا تتوقف عواقب التعرّض المفرط للشمس على الحروق والتحسس الضوئي بل تتعداها إلى تسبب الشيخوخة المبكرة. والواقع أنه ما من طريقة سليمة لاكتساب السُمرة. فالاسمرار ليس سوى الأثر الظاهر للضرر الذي أصاب البشرة وهو الضرر نفسه الذي يسبب سرطان الجلد والتجاعيد والشيخوخة المبكرة والطفح الجلدي ونقص مناعة البشرة. فأشعة الشمس تؤذي الكولاجين والأنسجة المطاطية، ويظهر ذلك بشكل واضح على الوجه، إذ تنشأ تجاعيد دقيقة، وتصبح خطوط تعابير الوجه أكثر عمقاً.

كما تؤدي الشمس إلى ظهور النمش والبقع الداكنة خاصة على الوجه والصدر واليدين (وهي تسمى خطأً «بقع الكبد» أو «بقع الشيخوخة» علماً أن لا علاقة لها بنشاط الكبد أو بعملية الشيخوخة الطبيعية)، هذا بالإضافة إلى تغير لون البشرة في أجزاء متفرّقة وأحياناً ظهور بقع صغيرة بيضاء اللون في المناطق المعرّضة للشمس. كما أن أشعة الشمس هي المسؤولة عن خشونة وغلاظة البشرة (كبشرة رقبة الصيادين والمزارعين) وعن البقع الصغيرة الخشنة الملمس التي قد تكون بوادر تسرطن (أو ما يعرف بـ قُران الجلد الشعاعي).

لذا يجدر بك أن تعرفي أنه بانتهاء العطلة سيزول الاسمرار سريعاً ولكن الأثر سيبقى محفوراً في بشرتك، وستخلّف هذه اللذة المؤقتة تجاعيد دائمة!

سرطان الجلد

يعتبر سرطان الجلد من أخطر الأضرار التي تسببها الشمس وأشدها فتكاً بجسم الإنسان. غير أن تفادي التعرّض للشمس يقي أعداداً هائلة من الناس من الإصابة بهذا المرض. ففي الولايات المتحدة يصاب واحد من بين كل ستة أميركيين بسرطان الجلد في فترة من فترات حياته، ومن بين كل ثلاث إصابات بالسرطان يتم تشخيص إصابة بسرطان الجلد. ومن الإحصائيات المثيرة للقلق أنه خلال العقد الفائت فاق عدد حالات سرطان الجلد عدد الحالات السرطانية الأخرى في أميركا (بغض النظر عن ارتفاع عدد الوفيات الناجمة عن سرطان

ـرنة لدى المدخنات). وقد لا تكون المعلومات ـنية مطمئنة، إلا أنها هامة لمساعدتك على وقاية ـسك.

ينقسم سرطان الجلد إلى ثلاثة أنواع: سرطانة ـخلايا القاعدية carcinoma (وهو النوع الأكثر شيوعاً، الذي يتسع ولكنه لا ينتشر في الجسم)؛ ـسرطانة الحرشفية squameous cell carcinoma ـذي قد ينتشر إلى باقي الجسم)؛ والورم القتامي melanoma الذي قد يسبب الوفاة. وقد تم شرح هذه الأنواع بالتفصيل في الفصل السادس.

ومن الملاحظات المفزعة أن عدد حالات ـورم القتامي يتضاعف كل عشر سنوات منذ خمسة عقود. ويعتبر السرطان القتامي الخبيث من الأمراض السرطانية الأكثر شيوعاً لدى النساء بين سن 25 و29 سنة، كما أن أكثر رُبع المصابين به لا يتجاوزون سن الأربعين. والجدير بالذكر أن الإصابة الحادة بحروق الشمس لمرة واحدة فقط، تضاعف فرصة الإصابة بسرطان الجلد القتامي. كما أن إصابتين شديدتين بالحروق خلال الطفولة أو المراهقة تزيدان هذا الخطر ثلاثة أضعاف! ويتعاظم الخطر أيضاً إن سبق وأصيب أحد أفراد العائلة بهذا المرض.

ومع أن هذا المرض سريع الامتداد إلى كافة أنحاء الجسم، إلا أنه قابل للعلاج في مراحله الأولى. لذلك من الضروري مراجعة الطبيب بانتظام إن كان لديك شامات كثيرة، أو في حال ظهور بقع داكنة جديدة في جسدك، خاصة إن كنت من ذوي البشرة البيضاء.

نقص المناعة

تشكّل البشرة درع الحماية الأول من أخطار البيئة. وقد بيّنت في الفصل الثاني كيف أن للبشرة جهاز مناعة خاص بها يتمثل في خلايا لانغرهان Langerhan's cells، إذ تقوم هذه الأخيرة بالقبض على المواد والأجسام الغريبة وتنقلها إلى جهاز المناعة الموجود في عمق الجلد وفي الدم.

ومن المعروف أن التعرّض للأشعة ما فوق البنفسجية يؤدي إلى نقص عدد خلايا لانغرهان بشكل ملحوظ كما يحتمل أن يقضي عليها تماماً، مما يجعلنا أكثر عرضة للأمراض الجلدية المعْدِية. والإصابة بحروق الشمس تزيد الأمور تعقيداً، إذ لا تستنفد خلايا المناعة فحسب، بل تسبب انهيار البشرة بفعل التقرّحات الناجمة عن الحروق الحادة، مما يسهل انتقال الأمراض المعدية إليها.

ولحسن الحظ، يمتلك أصحّاء الأجسام، مناعة قوية ضد الأجسام الغريبة. ولكن، عندما يضعف جهاز المناعة نتيجة علاج معيّن (كالعلاج الكيميائي أو الستيرويد Steroids) أو اعتلال جسديّ (كالسرطان الليمفاوي أو السيدا)، يسفر انهيار الدفاع الجلدي عن عواقب شديدة الخطورة.

والواقع أنه عندما يضعف جهاز المناعة، يصبح الجسد أقلّ قدرة على التحكّم بنمو الخلايا. فبينما يتصدّى جهاز المناعة السليم والقويّ لأيّ شذوذ في نمو الخلايا ويقضي عليه فوراً، نراه يعجز عن تأدية وظائفه بشكل سليم إذا تضرّر بفعل التعرّض للشمس.

فالشمس تساعد على تنشيط الفيروسات. وتشير الإحصائيات إلى أن واحد من بين كل ثلاثة أشخاص يعاني من «نفطات الحمّى» أو «عقبولة الشفة» على أثر الإصابة بفيروس العقبولة البسيطة: بعد الذهاب إلى الشاطىء. وقد أظهرت دراسة أجريت على أشخاص يصابون تكراراً بنفطات الحمّى أن استخدام مرهم وقائي بدرجة 15 (وأنا

أنصح بدرجة 25 ـ 35) قبل التعرّض للشمس، بمنع الإصابة بهذه الحمّى. أما الأشخاص المعرّضون للإصابة بعقبولة الشفّة فعليهم دهن شفاههم بمرهم وقائي بانتظام عندما يكونون خارجاً، وخاصة بعد السباحة وتناول الطعام والشراب. ويسهل على النساء اتّباع هذه النصيحة بفضل أحمر الشفاه الذي يقي جزئياً من أشعة الشمس. أما الرجال فباستطاعتهم استخدام مراهم شفاه خاصة بهم.

وقد تقوم الأشعة ما فوق البنفسجية بتنشيط فيروسات أخرى، وأخطرها فيروس قصور المناعة HIV المسبب لمرض الإيدز. إذ تبيّن أن تعرّض الأشخاص الحاملين للفيروس لأشعة الشمس بلا وقاية، قد يؤدي إلى تنشيط الفيروس وتسريع تطوّر المرض.

كيف تتضرّر العين؟

لا شك بأن أشعة الشمس تؤذي البشرة الحساسة المحيطة بالعينين كما قد تسبب بسرطان الجلد، خاصة في الجفون السفلى الأكثر تعرضاً للشمس من العليا. وقد يطال الضرر العينين أيضاً. وأكبر دليل على ذلك هو ازدياد الإصابة بالماء الأزرق cataracts مع التقدم في السنّ. وهذا المرض هو عبارة عن إظلام غير مؤلم لعدسة العين يؤدي في كثير من الحالات إلى فقدان البصر بدرجة كبيرة إن لم تتم إزالته جراحياً.

ومع أن الماء الأزرق قد ينتج عن الشيخوخة الطبيعية أو يَعقب بعض الأمراض أو الصدمات، إلا أن أشعة الشمس تزيد من خطر الإصابة به وتساهم في تفاقمه في مرحلة مبكرة. ويتسبّب الماء الأزرق سنوياً بفقدان البصر لدى 12 ـ 15 مليون شخص حول العالم، ويؤذي نظر 18 ـ 30 مليوناً آخرين. غير أن إزالته جراحياً عملية روتينية وسهلة نسبياً ولا خطر فيها.

والواقع أن التعرّض المفرط لأشعة الشمس قد يتسبّب بحرق شمس فجائي ومؤلم للعين ينتج عنه التهاب القرنية والملتَحِمة. ويحدث ذلك بعد عدة ساعات من التعرض للأشعة ما فوق البنفسجية، بحيث ينزعج المصاب عند فتح عينيه لفترة مؤقتة. ومن الضروري عرض الحالة على الطبيب، ووضع ضمادة على العين المصابة.

كما قد يؤدي التعرّض المزمن للأشعة ما فوق البنفسجية إلى تضخّم غير طبيعي في مقلة العين يدعى الظُّفر pterygium ويجب إزالته جراحياً إذا أثّر على الرؤية.

جميعنا معرّضون للخطر!

ما من أحد في مأمن من أضرار الشمس! فكما يبيّن الفصل الثالث، يزداد الخطر لدى المنتمين إلى نوعيّ البشرة الأول والثاني، أي لدى سكان سكوتلندا وإيرلندا واسكندنافيا وشمال أوروبا، وهم يملكون بشرة فاتحة اللون تحترق بسهولة ولا تسمرّ. وأكثر المعرّضين للخطر هم ذوي البشرة المنمّشة، والشعر الأشقر أو الأحمر أو البني الفاتح، والعيون الزرقاء أو الخضراء أو الرمادية.

ويعتبر الأشخاص كثيرو الشامات أكثر قابلية للإصابة بسرطان الجلد مع فرط التعرض للشمس، كذلك هو الأمر لمن سبق وأصيب هو أو أحد أفراد عائلته بسرطان جلديّ.

وتقلّ حالات سرطان الجلد بين ذوي البشرة

الداكنة وخاصة سكان جنوب أوروبا، كالإيطاليين والإسبانيين واليونانيين والبرتغاليين الذين ينتمون إلى نوع البشرة الثاني أو الثالث أو الرابع. أما الآسيويون والهيسبانيون (سكان أميركا اللاتينية) والهنود الذين يتدرجون تحت النوع الخامس، وسكان أفريقيا الواقعة جنوب الصحراء الكبرى المنتمين إلى النوع السادس، فهم أقلّ عرضة لخطر الإصابة لأن بشرتهم تحتوي على عدد أكبر من صُباغ القتامين الواقي.

بيد أن امتلاك بشرة داكنة لا يضعك في مأمن من خطر الشمس. فظهور شامة جديدة داكنة اللون (خاصة على راحة اليد أو أخمص القدم) قد تكون دليلاً على الإصابة بسرطان جلدي مما يتطلب إجراء فحصٍ طبّي على الفور.

وكلما ازداد الاقتراب من خط الاستواء والارتفاع عن سطح البحر، تعاظم خطر أشعة الشمس. بالتالي، على سكان المناطق الشمالية خصوصاً اتخاذ الاحتياطات اللازمة عندما ينتقلون إلى المناطق الجنوبية. فالذهاب إلى الجنوب شتاءً أو التعرّض للأشعة التي تعكسها الثلوج أثناء التزلج قد يسفر عن حروق شمس حادة.

كما يجب وقاية الأطفال بوجه خاص، ليس خلال أشهر الصيف فحسب، بل أيضاً خلال العطل في أي وقت من أوقات السنة. فالإصابة لمرة واحدة خلال الطفولة بلفحة شمس مسبّبة للتقرح تضاعف خطر الإصابة بسرطان الجلد في سنّ الرشد. ولكن إذا تمت وقاية الطفل جيداً حق بلوغه سن الثانية عشرة، يتضاءل خطر إصابته بسرطان الجلد في سن الرشد بنسبة 80٪.

والجدير بالذكر أن ثلثي مدة التعرض لأشعة الشمس خلال الحياة غير إرادية. فهي تحدث خلال قيامنا بنشاطاتنا اليومية، كالقيادة والاعتناء بالحديقة والمشي نحو السيارة أو مكان العمل. ولا تتزايد هذه النسبة بسبب الرمل (الذي يعكس 17 بالمئة من أشعة الشمس) والماء والثلوج (التي تعكس 85 بالمئة) فحسب، بل أيضاً بسبب الأرصفة أو الجدران، التي تؤدي دور «عاكس» طبيعي للأشعة.

وحتى في الأيام الغائمة والمعتمة تستمرّ الأشعة ما فوق البنفسجية بالتسرّب إلى الأرض بنسبة 80 بالمئة. فإن كنت تمارسين تمارين رياضية أو تقومين بعملك خارجاً، عليك ارتداء ملابس واقية وقبعة ووضع مستحضر وقاية على بشرتك المعرّضة للشمس.

وقاية البشرة من أشعة الشمس: القواعد الأساسية

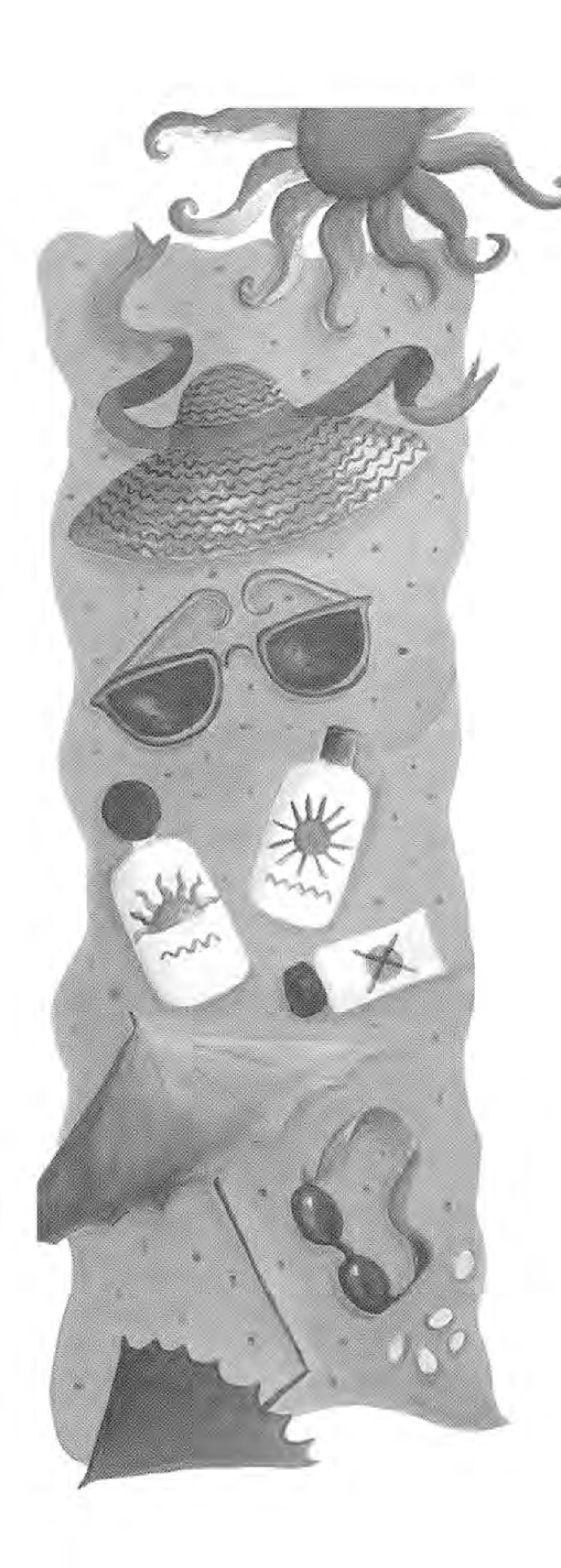
إليك القواعد الأساسية لوقاية فعّالة من أضرار الشمس:

1 ـ لا تطيلي الجلوس في الشمس

لا تتمدّدي في الشمس مهما أغراك الأمر. وإن قمت بذلك لفترات قصيرة اتخذي جميع التدابير الوقائية المذكورة في هذا الفصل. وحاولي البقاء دوماً في ظل الشجر أو المظلة (ويفضّل أن تكون داكنة اللون ومنسوجة بإحكام). وتذكّري أن «ذوي الوجوه الشاحبة» الذين يقضون أيامهم في الداخل ثم يذهبون لقضاء أسبوعين تحت أشعة الشمس لاكتساب السمرة الشديدة، إنما يزيدون من خطر إصابتهم بسرطان الجلد.

2 ـ لا تهملي الوقاية أبداً

إحذري التعرّض السلبي لأشعة الشمس. إذ



يؤكد الخبراء أن الخروج إلى الشمس بدون وقاية لمدة عشر أو عشرين دقيقة، للذهاب إلى العمل، أو إيصال الأولاد إلى المدرسة أو قضاء مهمة عند استراحة الغداء، هو مصدر الضرر الأكبر الذي يصيب البشرة عبر السنوات.

3 ـ حذارِ من شمس الظهيرة

تجنّبي التعرّض للشمس حين تكون الأشعة في ذروتها، أي بين العاشرة صباحاً والرابعة مساءً. واتّبعي «قاعدة الظلّ». فعندما يكون ظلّك أقصر من طولك عليك ملازمة المنزل. ونظمي أوقات اللعب بحيث يكون أطفالك في الداخل خلال هذه الفترة.

4 ـ إستخدمي باستمرار مستحضراً وقائياً

إستخدمي مستحضر وقاية على مدار السنة (أنظري أدناه). وقومي بدهن بشرتك بعناية قبل 15 ـ 30 دقيقة من الخروج إلى الشمس، ثم كرري دهنها كل ساعتين.

5 ـ إرتدي الملابس الواقية

إرتدي ملابس واقية عندما تتعرّضين مباشرة لأشعة الشمس، كالقبعات العريضة والقمصان الطويلة الأكمام والسراويل أو رداء بحر طويل. ويستحسن اختيار الملابس القطنية الخفيفة الفاتحة اللون والمنسوجة بإحكام، لأنها تؤمن حماية من الشمس (تعكس جزءاً من الأشعة ما فوق البنفسجية أ وب) وراحة جسدية. واعلمي بأن الأقمشة الشفافة لا تحجب أشعة الشمس، وأن ملابس السباحة المبللة والملتصقة بالجسم تسمح بمرور الأشعة ما فوق البنفسجية المؤذية. فعموماً تقلّ قدرة النسيج على وقاية الجسد عندما يكون مبلّلاً.

6 ـ إحمي أطفالك من الشمس

أَلبِسي أولادك ما يقيهم من أشعة الشمس. فبشرة الأطفال والأولاد الصغار حساسة جداً تجاه حروق الشمس، لذلك يجب إبقاء الأطفال الحديثي السنّ بمنأى عن الشاطىء وتدثير الأولاد الأكبر سنّاً وإجلاسهم في الظل. وبالإمكان البدء بدهن بشرة الأطفال بمستحضر واقٍ منذ سن الستة شهور وتعريضهم للشمس في ما بعد باعتدال. وقد لا يدرك أطفالك مدى أهمية هذه العناية ولكنهم سينعمون بنتائجها الطيبة لبقية حياتهم.

7 ـ إستخدمي النظارات الشمسية

إحمي عينيك باستمرار بواسطة نظارات شمسية داكنة اللون، عندما تكونين خارج المنزل خلال النهار. واختاري النظارات التي تؤمّن الحماية المطلوبة (أنظري النصائح المدونة أدناه).

8 ـ صالات السمرة الاصطناعية

لا تلجئي بتاتاً إلى السمرة الاصطناعية. فبالرغم مما تقدمه بعض الصالات من وسائل تضمن «سلامة» البشرة من الأشعة ما فوق البنفسجية (أ)، مستخدمة «الضوء الأسود» فقط من هذه الأشعة، إلا أنها مزاعم خاطئة. فكما بيَّنا أيضاً تحدث الأشعة ما فوق البنفسجية أضراراً في طبقة الجلد العميقة فتدمّر بروتينات الكولاجين والمطّاطين البنيوية وتتلف جهاز المناعة ممهّدة الطريق للإصابة بسرطان الجلد. وهذه الأشعة هي التي تسبب التسمّم الضوئي والتحسّس الضوئي.

أما إن كنت تتعاطين عقاقير مسبّبة للتحسس الضوئي، فقد تصابين بحروق حادة بمجرد التعرض، ولو لوقت قصير، للأشعة ما فوق البنفسجية (أ). علاوة على ذلك، ترسل مصابيح التسمير جرعات من الأشعة (أ) تفوق ما تحتويه أشعة الشمس ـ وقد يرسل بعضها جرعات من الأشعة ما فوق البنفسجية (ب) أيضاً.

9 ـ إستعيني ببعض ملحقات الفيتامينات

تساعد بعض ملحقات الفيتامينات والمعادن المتوافرة في الصيدليات على حماية البشرة من أشعة الشمس. فهي تساعد أجهزة الحماية الطبيعية للجسد على القضاء على «الجُذَيرات الحرّة» التي تَنشُط عندما تصطدم الأشعة ما فوق البنفسجية بالبشرة.

ويعادل أخذ جرعات من الفيتامين (هـ) (400 وحدة عالمية يومياً من د ـ توكوفيريل الخلّي أو الكهرماني) استخدامَ مستحضر وقاية بدرجة 4. (إسألي طبيب الأطفال إن كان ينصح بإعطاء جرعات قليلة من الفيتامين (هـ) لأولادك).

كذلك يقلّص معدن السيلينيوم من الضرر الذي تحدثه الشمس بالبشرة. فقد تبيّن أنه من المفيد للراشد الذي سبق وتعرّض بإفراط لأشعة الشمس خلال حياته، أن يتناول جرعات من السيلينيوم تتراوح بين 50 ـ 200 ميكروغرام يومياً. ويتواجد السيلينيوم في الصيدليات على شكل لـ ـ سيلينوميثيون L-selenomethione أو خميرة البيرة. ولا يجب إعطاء السيلينيوم للأطفال الذين لم يبلغوا سن العاشرة لأن من شأنه أن يتلف الطبقة الخارجية للأسنان خلال نموّها، فتزيد قابليتها للتسوّس.

كيف تختارين مستحضر الوقاية المناسب؟

صُنّفت مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على أنها، على غرار العقاقير المباحة، ليست مجرّد مستحضرٍ تجميليّ مما يعني أنه قد تمّ

اختبار مدى سلامة وفعاليّة جميع مركّباتها. ويجب مراجعة تركيبة المستحضر قبل بيعه لإظهار درجة الوقاية التي يؤمنها.

ومن المثير للاهتمام أن مركّبات المستحضر التي تُصدِّق فعاليتها الهيئات المنظّمة تختلف بعض الشيء بين بلد وآخر. وكان نتيجة ذلك أن وافقت الإدارة الأميركية للأطعمة والعقاقير (FDA) مؤخراً فقط (ووفقاً لوصفات معينة) على بعض المركبات ذات الفعالية الأكيدة، والتي شاع استخدامها منذ سنوات في بريطانيا وأوروبا. وستتمّ الموافقة على مركّبات أخرى لاحقاً.

وتعود اختلافات مستحضرات الوقاية إلى اختلاف طريقة قياس عامل الوقاية SPF في بريطانيا وأوروبا عنها في الولايات المتحدة. وبما أنه لم يتمّ الإقرار سوى مؤخراً بمدى أهمية الوقاية من الأشعة ما فوق البنفسجية (أ)، كان من الواجب إنشاء جهاز يحدّد قدرة المستحضر على الوقاية من الأشعة (أ). بالتالي، يتحدّد عامل الوقاية من أشعة الشمس استناداً إلى درجة الوقاية من الأشعة ما فوق البنفسجية (ب). أما إذا أردت ابتياع مستحضر وقاية فلا تترددي أمام مدى فعالية أو أمام العدد الهائل المتوافر أمامك، فهذه الإرشادات ستساعدك على اختيار المستحضر المناسب.

ـ عامل الوقاية من الشمس

بشكل عام، كلما ارتفع عامل الوقاية حصلت على حماية أفضل. إذ يشير عامل الوقاية إلى المدة التي تستغرقها الإصابة بلفحة الشمس عند استخدام المستحضر مقارنة مع حالة غياب الوقاية. فمثلاً، إن كنت تصابين عادة بالحروق بعد 20 دقيقة من التعرض للشمس بدون وقاية، فإن مستحضراً بدرجة 15 سيؤخر إصابتك بدرجة الحروق نفسها لمدة 15 × 20 دقيقة، أي ما يعادل خمس ساعات. بعبارة أخرى، يقلص مستحضر وقاية بدرجة 15 من الضرر الذي يسببه التعرض للأشعة لفترة معينة بدون وقاية إلى 5٪.

وبصفتي طبيبة جلدية، فإني أنصح باستخدام مستحضر وقاية بدرجة 15 على الأقل على مدار السنة وبدرجة 25 ـ 30 عند التعرّض للشمس الساطعة، وخاصة على الوجه واليدين (الأكثر تعرّضاً للأشعة). فعامل الوقاية الذي لا يتعدى 4 ـ 8 درجات لا يؤمن الحماية المطلوبة. بالمقابل، ليس من الضروري اللجوء إلى عامل وقاية يتعدّى الثلاثين درجة. لا بل إن ذلك قد يكون مؤذياً في بعض الأحيان. فالمواد الكيميائية الإضافية التي تحتويها هذه المستحضرات قد تؤدّي إلى تهيُّج البشرة.

ـ أنواع مستحضرات الوقاية من الشمس

قد يحتار المرء أمام التنوع الهائل لمستحضرات الوقاية. إلا أن مركباتها تنقسم إلى قسمين: 1) قسم فيزيائي يحجب الأشعة ما فوق البنفسجية بكاملها، لأنه يؤدي دور حاجز فيزيائي فعلي يعكس الضوء عن سطح البشرة؛ 2) قسم كيميائي، يمتص موجات معينة من الأشعة ما فوق البنفسجية.

ـ مستحضرات الوقاية الفيزيائية

ومن الأمثلة على مستحضرات الوقاية الفيزيائية مرهم أوكسيد الزنك Zinc Oxide الأبيض المعروف. وبالرغم من أن هذه «الحواجز الشمسية» فعّالة جداً، إلا أنها كثيفة وغالباً ما تكون دهنية وقد تسبّب ظهور بثور وبقعٍ عند ملامسة الثياب.

بيد أنه تم مؤخراً تركيب مستحضرات فيزيائية جديدة ترتكز على بلّورات «مصغرة» ودقيقة من ثاني أوكسيد التيتانيوم Titanium dioxide. وهو لا يضفي لوناً أبيض على البشرة ويساعد على امتصاص الزيوت من البشرة الدهنية. واليوم، تتوافر المستحضرات الفيزيائية للوقاية من الشمس باللون اللحمي للراشدين وبألوان زاهية وبرّاقة للأطفال (الذين يستمتعون بدهن أنوفهم وخدودهم وجبهاتهم وآذانهم وشفاههم).

ـ مستحضرات الوقاية الكيميائية

أقرّت إدارة الأطعمة الأميركية صلاحية أكثر من عشرين عنصراً للدخول في تركيب المستحضرات الكيميائية للوقاية من الشمس. وأكثر هذه المركبات شيوعاً: 1) حامض الباراأمينوبنزويك para-aminobenzoic acid، (PABA) ومشتقاته (المعروفة بالأملاح العضوية الكحولية esters كالباديمات ـ و، Padimate-O والباديمات ـ أ، Padimate-A)؛ 2) السينّامات Cinnamates؛ 3) الساليسكلات Salicyclates (ولا تمتص هذه الأنواع الثلاثة سوى الأشعة ما فوق البنفسجية ب)؛ 4) بنزوفينون benzophenones (كالأوكسيبنزون oxybenzone الذي يمتص الأشعة أ بشكل أساسي)؛ 5) أنترانيليد anthranilides التي تمتصّ الأشعة (أ) و(ب) على السواء.

وتعتبر PABA ومشتقاتها الأكثر امتصاصاً للأشعة (ب) ولكنها ذات قابلية عالية لتسبيب التحسس. وقد يظهر هذا التحسس على شكل حكّة أو لفحة شمس (أو احمرار بدون سبب واضح).

وإن كنت تعانين من التحسس تجاه حامض الباراأمينوبنزويك قد يعني ذلك تحسسك أيضاً تجاه المخدِّرات المنتهية بـ «كايين» (بما في ذلك البنزوكايين والكوكايين، وليس الليدوكايين Lidocaine)، وبعض صبغات الشعر (المحتوية على ثاني أمين البارافينيلين Paraphenylene diamine)، ومضادات السلفوناميد الحيوية Sulfonamide antibiotics، فكوني حذرة! ومن المساوىء الأخرى لمستحضرات PABA أنها تلطخ الثياب، خاصة إن تم ارتداؤها قبل امتصاص البشرة للمادة.

أما أكثر المستحضرات فعالية في امتصاص الأشعة ما فوق البنفسجية (أ) فهو الأفوبنزون avobenzone أو البارسول 1789 (Parsol 1789)، الذي ورد حديثاً إلى الولايات المتحدة بعدما استعمل طويلاً في أوروبا. ويتوافر هذا المستحضر اليوم في الولايات المتحدة بتركيبتين تجاريتين. ومن الضروري عند ابتياع مستحضر الوقاية التأكد من أنه يضمن حماية من الأشعة (أ) و(ب) على السواء.

ـ مستحضرات ضد الماء ومقاومة للماء

تزول مستحضرات الوقاية «المقاومة للماء» Water-resistant بعد 40 دقيقة من السباحة أو التعرق الناجم عن التمارين، بينما تدوم المستحضرات التي دوِّن عليها «ضد الماء» Water-proof لمدة ثمانين دقيقة. بالتالي عليك اختيار مستحضر ضد الماء. وبما أن المراهم تزول عند احتكاكها بالملابس والمناشف، إحرصي على إعادة دهن بشرتك كل ساعة أو ساعتين على الأقل، خاصة إن كنت تتعرّقين أو تمارسين السباحة بانتظام. وتذكّري بأن البشرة تمتصّ قدراً أكبر من الأشعة ما فوق البنفسجية عندما تكون مبللة لأن

طبقتها الخارجية تصبح أكثر شفافية، كما أن السباحة تعرّض الجسم لأشعة إضافية يعكسها سطح الماء.

أيها أفضل: الهلام Gel، الغسول Lotion، المطرِّي Cream، أم المرهم Ointment؟

يعتمد اختيار الشكل الفيزيائي للمستحضر على ذوقك الخاص. فإن كنت من ذوي البشرة الدهنية أو المصابة بحبّ الشباب، يستحسن أن تستخدمي مستحضراً يحتوي على ثاني أوكسيد التيتانيوم المصغّر غير الدهني أو مستحضراً يرتكز على الكحول أو الهلام. ويفضّل الرجال عادة المستحضرات الكحولية والهلام لأنها تشبه عطور ما بعد الحلاقة. إلا أن هذه المواد قد تهيّج البشرة الجافّة. أما المستحضرات المرتكزة على المراهم المرطّبة Cream فهي تطرّي البشرة ولكنها تزول بسهولة عند تعرّضها للماء. وبالطبع يجب أن يحصل الوجه على أعلى درجة من العناية. ولكن بما أن بشرة الوجه دهنية في الغالب، وبشرة اليدين والجسم جافة، بإمكانك استخدام تركيبتين مختلفتين من مستحضرات الوقاية: إحداهما مخصصة للوجه (ترتكز على الكحول مثلاً)، والأخرى للجسم (ترتكز على مرهم مرطّب). كما باستطاعتك استشارة طبيبك الجلدي في ذلك أو اختبار بشرتك لتعلمي ما يناسبها.

- إرشادات لاختيار مستحضر وقاية

بما أن مستحضر الوقاية من الشمس يؤدي دوراً أساسياً في الحفاظ على شباب البشرة وصحتها، عليك استشارة طبيبك الجلدي عندما يتعذر عليك اختيار الماركة أو التركيبة المناسبتين

ويعطيك الجدول الرابع عدداً من الإرشادات الأساسية.

الجدول الرابع إرشادات أساسية لاختيار مستحضر وقاية
1 ـ إختاري مستحضراً بعامِل وقاية يتراوح بين 25 و30 درجة على الأقل وخصوصاً عند التعرّض للشمس الساطعة.
2 ـ تأكدي من ابتياعك مستحضراً ضد الماء وخاصة إن كنت تمارسين السباحة أو تتعرقين كثيراً.
3 ـ تأكدي من أن المستحضر يقي من الأشعة ما فوق البنفسجية (أ) و(ب) على السواء.
4 ـ إختاري ما يناسب بشرتك. إستخدمي مستحضراً هلامياً أو كحولياً للوجه إن كانت بشرتك دهنية، ومطرياً أو غسولاً أو مرهماً إن كنت من ذوي البشرة الجافة.
5 ـ أعيدي دهن بشرتك كل ساعة ونصف أو ساعتين عندما تكونين في الخارج.

كوني حذرة!

من الخطأ الاعتقاد بأنه مع مستحضر الوقاية أصبح التعرّض للشمس لساعات طويلة أمراً مُباحاً. والواقع أن الحذر لا يزال واجباً. فاستخدام مستحضر يقي بشكل أفضل من الأشعة ما فوق البنفسجية (ب) مثلاً، ويمنع بالتالي الإصابة بلفحة الشمس، قد يدفع بك إلى البقاء في الشمس لفترة أطول. إلا أن هذه العملية ستجعل ضرر الأشعة (أ) أكبر وأعمق من عدم استخدام المستحضر على الإطلاق!

كيف تختارين النظارات الشمسية المناسبة؟

إحرصي على ارتداء نظارات شمسية دائماً عندما تكونين في الخارج فهي ضرورية لحماية العينين والبشرة المحيطة بهما، خاصة وأن هذه الأخيرة شديدة الحساسية والتأثر بضرر الشمس. أضف إلى أن غياب الوقاية التي توفرها النظارات الشمسية يزيد من خطر التجاعيد، ذلك أن تقطيب الوجه عند مواجهة ضوء الشمس يسبب ظهور تجاعيد حول العينين وفي الجبين.

وتتوافر النظارات الشمسية بأشكال وأحجام مختلفة. والأهم هو اختلاف نوعية العدسات وقدراتها. وإليك في ما يلي بعض النصائح لاختيار ما يناسب عينيك.

إختاري النظارات التي كتب عليها «تحجب الأشعة ما فوق البنفسجية ب بكاملها» أو «تحجب 95 بالمئة من الأشعة ما فوق البنفسجية ب». أما عبارة «لأغراض خاصة» فهي تشير إلى النظارات المخصصة لممارسة التزلج وغيرها من النشاطات التي يتعرض خلالها المرء للشمس بشدة، وهي تحجب 99٪ على الأقل من الأشعة (ب).

وتشير عبارة «لأغراض عامة» إلى أن النظارات مخصصة للاستعمال اليومي وأنها تحجب 95 بالمئة من الأشعة (ب). ولكن يجب تجنب ابتياع نظارات تحمل عبارة «تحجب الأشعة ما فوق البنفسجية» من دون ذكر نسبة الامتصاص، لأنها قد لا تؤمن الوقاية المطلوبة. وكذلك هو الأمر بالنسبة إلى النظارات التي تحمل عبارة «أدوات زينة» «Cosmetic»، والتي تؤمن أقل قدر من الحماية، إذ تسمح بتسرّب 30 بالمئة من الأشعة (ب)!

والواقع أن لون العدسة أو قتامة الصباغ لا يشيران إلى مدى فعالية النظارات في حجب الأشعة ما فوق البنفسجية. فارتداء النظارات الداكنة التي لا تحتوي على عازل للأشعة ما فوق البنفسجية (ب) هو أكثر ضرراً من عدم ارتدائها لأن العدسات الداكنة تؤدي إلى تمدّد بؤبؤ العين مما يسمح بنفاذ كمية أكبر من الأشعة (ب) إلى عدسة العين.

وتقلّص العدسات المستقطبة Polarized من انعكاس الضوء وانبهار البصر، ولكنها لا تمتص الأشعة ما فوق البنفسجية إلا إذا أشير إلى ذلك. أما العدسات الملوّنة Photochromatic فلونُها يتغيّر في ضوء الشمس وقد تحجب الأشعة ما فوق البنفسجية. وتتوافر ألوان فاتحة تمتص الأشعة ما فوق البنفسجية لطلي النظارات الطبية والنظارات المخصصة للتزلج وللطيران على ارتفاعات شاهقة وغيرها من التمارين الرياضية التي تمارَس في الهواء الطلق.

ويجب التأكد من أن النظارات تناسب شكل الوجه. فانزلاقها عن الأنف قد يسمح بتسرب أشعة الشمس إلى العين.

والجدير بالذكر أن سعر النظارات يختلف حسب شكلها كأداة زينة وليس حسب فعاليتها الوقائية. لذلك تذكري بأنك لا تبتاعين أداة زينة وحسب، وأن النظارات تحجب أعلى نسبة ممكنة من الأشعة المؤذية.

لا خطر في مستحضرات السمرة الذاتية

المراهم هي أفضل وسيلة لاكتساب السمرة بشكل «سليم». إذ تحتوي السمرة الذاتية الفعّالة على ثاني هيدروكسيد الأسيتون dihydroyacetone الكيميائي الذي يتفاعل مع بروتين الكيراتين في

طبقات الجلد الخارجية فيصبغ البشرة باللون الأسمر. (كوني حذرة! فمادة ثاني هيدروكسيد الأسيتون تصبغ جميع بروتينات الكيراتين بما في ذلك الشعر والوبر).

وتعتبر هذه الطريقة في اكتساب السمرة آمنة تماماً، وهي تعطي درجة الاسمرار المرغوبة إن تمّ دهن المستحضر بشكل صحيح ومتناسق. كما تتوافر المستحضرات بتركيبات عديدة لتأمين درجات الاسمرار المختلفة. غير أن اللون يختلف باختلاف كثافة المرهم على البشرة. لذلك يجب دهن المستحضر بشكل متناسق لتفادي تبقُّع البشرة. من ناحية أخرى، قليلة هي المستحضرات الفعّالة، لذا يستحسن تجربة عدة علامات تجارية قبل اختيار اللون الذي تفضّلين.

وبما أن البشرة تطرح طبقة الخلايا الخارجية يومياً، قد تحتاجين إلى استخدام المستحضر يومياً إن أردت الحفاظ على سمرتك. واحرصي على غسل يديك فوراً بعد دهن بشرتك وإلا صُبغ كفّاك باللون البني الداكن.

أما إن أردت الحصول على سمرة أشدّ، فما عليك سوى دهن بشرتك بالمستحضر أكثر من مرة يومياً. ولكن تذكّري بأن هذه السمرة لا تقيك من مخاطر الشمس! فما زال عليك استخدام مستحضر وقاية عند مغادرة المنزل.

وتحتوي مراهم السمرة الذاتية على حامض الأمين الطبيعي، التيروسين Tyrosine. وبالرغم من أن جزيئة التيروسين هي التي تكوّن صُباغ البشرة الطبيعي، القُتامين، إلا أنني لم أجد دليلاً يؤكد بأن البشرة تمتصّ هذه المادة أو أن جزيئات التيروسين تزيد إنتاج القتامين في البشرة.

مستحضرات تسريع السمرة

تحاشي اللجوء إلى مستحضرات تسريع السمرة، المتوافرة على شكل مطرّيات أو حبوب، لأنها تشكل خطراً على بشرتك. فغالباً ما تحتوي هذه المستحضرات على مشتقّات مركّب البسورالين Psoralin. وتتكون الحبوب، الألمانية الإنتاج والمحظورة في الولايات المتحدة، من مزيج ب - كاروتين B-caroten والكاروتينوييد كانتاكزانتين Carotenoid canthaxantin. وجميع مستحضرات تسريع السمرة، أكانت حبوباً أو مراهماً تسبب التحسس الضوئي تجاه الأشعة ما فوق البنفسجية (أ)، كما تعجّل في الإصابة بأضرار هذه الأشعة.

بعبارة أخرى، تسرّع هذه المستحضرات عملية الشيخوخة المبكرة للبشرة وتضعف جهاز المناعة الجلدي كما تساعد على تفاقم التسمم الضوئي والتحسس الضوئي. أما حبوب تسريع السمرة فهي أشدّ خطورة لأنها تسرّع إصابة العيون غير المحمية بالضرر، ويستمرّ الخطر لعدة أيام بعد تناولها، إذ يشكو عديد من المرضى من عدم قدرة بصرهم على التكيف مع الظلمة بعد تناولهم حبوب الكانتاكزانتين. وقد تبين بعد الفحص الذي أُجري على عيّنة من متناولي الحبوب أن 75 بالمئة منهم أصيبوا بتشوهات في صُباغ شبكيّة العين.

بالتالي، يجب تفادي استخدام هذه المستحضرات إلا في حال وُصِفت طبيّاً لمعالجة مرض معيّن. وفي هذه الحالة، تؤخذ الإجراءات الوقائية الضرورية (بما في ذلك ارتداء نظارات واقية من الأشعة ما فوق البنفسجية ليومين على الأقل بعد تناول الحبوب).

لم يفت الأوان بعد!

ربما لم نقم في الماضي باتخاذ الاحتياطات لازمة قبل تعريض أجسادنا للشمس. فعلاوة على ن المعرفة لم تكن متوافرة آنذاك، كان الاعتقاد سائداً بأن أشعة الشمس مفيدة للصحة. ولكن مهما كانت عاداتك السابقة، ما زال بإمكانك البدء منذ الآن اتخاذ الإجراءات الوقائية الضرورية. وسيبيّن لك هذا الكتاب كيف تعالجين بعض الآثار المرَضيّة الناجمة عن تعرّضك للشمس في الماضي.

تمتّعي إذاً برحلاتك، ومارسي تمارينك الرياضية في الهواء الطلق، ولكن إحمي نفسك باستمرار، وجنّبي أطفالك بشكل خاص خطر الأشعة ما فوق البنفسجية. وكلّما خرجت إلى الشمس، إفعلي ما يفعله الأستراليون: «إلبسي رداءً طويلاً وضعي قبعة وادهني بشرتك بمستحضر وقاية».

بذلك فقط تحافظين على صحتك وشبابك، وسأعرض عليك في ما يلي برنامجاً بسيطاً وفعّالاً يحافظ على صحة البشرة ويؤمن لها العناية التي تستحقّ.

كيف تؤثر «البيئة الداخلية» على البشرة؟

هل سمعت يوماً بـ «علماء البيئة الداخلية»؟ على الأرجح لا. فمعظم الناس يربطون البيئة بـ «الخارج» و«الطبيعة». والواقع أن «بيئتنا» الخاصة تصبح مع الوقت داخلية و«غير طبيعية». أكنت في المنزل أم في المكتب، فإن بشرتك تتأثر بالبيئة الداخلية، بهوائها المحصور، وبأدوات العمل المحيطة بك. فكيف لك أن تتعرّفي على المهيجات الحالية أو المحتملة؟ وكيف تحمين بشرتك من الضرر اليومي وتحسّنين بيئتك الداخلية؟

بشرة المدن

يعيش اليوم أكثر من ثلاثة أرباع الناس في المدن أو يعملون فيها. وهي تمنح الأفراد حوافز اقتصادية وفكرية وثقافية وطاقة جسدية واحتكاكاً بالأصدقاء والزملاء. بيد أن تمركزنا المتزايد في المناطق المدينية يؤثر سلبياً على صحتنا وعلى بشرتنا بوجه خاص.

هل تحتوي البيئة الداخلية على هواء نقي؟

كان تصميم المباني يتضمن في الماضي أجهزة تؤمن انسياب الهواء بشكل مستمرّ من أجل التدفئة والتبريد والتهوئة. أما اليوم فإن البنى التي تأخذ بالحسبان «فعّالية الطاقة» تختلف اختلافاً شاسعاً. فالمباني الجديدة، محكمة الإقفال وهواؤها لا يتجدّد. كما تولّد مصادر الطاقة الداخلية (من أضواء وآلات) حرارة إضافية. أما معدلات تصريف الهواء فهي تتغيّر بشكل يحفظ الحرارة وليس بما يتناسب بالضرورة مع نقاء هواء الغرف. وغالباً ما تُقلَّل مصادر التزويد بالهواء المنعش في المباني الضخمة للحفاظ على الطاقة.

بيئة الداخل الصحراوية

يمضي متوسّط العامل المديني 90 بالمئة من يومه داخل مبانٍ. والواقع أن البيئة الداخلية تجفّف البشرة وذلك عبر التدفئة المفرطة في الشتاء والتبريد المفرط في الصيف. ولكن من السهل تصحيح الأمور. فما عليك أولاً سوى إطفاء المدفئة أو المكيّف، وخاصة في المنزل. فلا حاجة لأن تشوي جسدك في الشتاء وأن تتجمّدي في الصيف! ضعي بعد ذلك جهازاً مرطّباً وتأكدي من نظافته بانتظام، لمنع البكتيريا من التكوّن في الماء. وإنَّ «المرطّب» الأبسط والأقل كلفة هو عبارة عن قدرٍ من الماء يوضع قرب المدفئة أو المكيّف (ويساعد أيضاً على الحفاظ على المفروشات الخشبية)! أما إن كنت تعملين في مكتب مغلق، فاحرصي على دهن يديك ووجهك بمرطِّب بعد غسلهم.

تلوّث بيئة المكاتب

قد يشتمل هواء المكاتب على ملوّثات خطرة! وتعتبر السجائر (في المدن التي لا يُحظر فيها التدخين) أخطر هذه الملوثات. فهي مسؤولة عن تلوّث البيئة الداخلية بنسبة 30 ـ 40 بالمئة.

فإن كنتِ من المدخنات، تأكدي أنه بإقلاعك عن التدخين، تجنبين نفسك وزملاءك في العمل أضراراً جلدية عديدة. والواقع أن حظر التدخين في الأماكن المغلقة يحسّن من صحة القاطنين فيها.

وتأتي في المرتبة الثانية الملوّثات الداخلية الناجمة عن مصادر خارجية كغاز عادم السيارات وغبار البناء، والتي تتسرّب إلى الأبنية مع الهواء. فإن كان مكتبك يعبق بروائح الدخان، أو كنت تعانين ألماً في الرأس أو حرقاً في العينين، فإن جهاز تصفية بسيط سيساعد على تقليص أضرار هذه الملوثات.

وتتمثل ثالث الملوّثات الشائعة بالمواد الكيميائية الموجودة في الهواء أو على سطح الأشياء. وهي تسبب أكثر من 90 بالمئة من حالات التحسّس الصناعية! وقد يحتوي المكتب أو مكان العمل أو المنزل على عدد من المواد المسبّبة للتهيج والتحسّس. ومن أكثر هذه الكيميائيات شيوعاً المركبات العضوية الطيارة التي تدخل في صناعة ورق الجدران.

ويعتبر الفورمالديهيد من أبرز هذه المركبات. وهو يدخل في صناعة كثير من المنسوجات وموادّ الدهان والسجاد والأقمشة، ويتحرّر في الهواء عبر عديد من آلات التصوير. وقد يكون الفورمالديهيد هو المسؤول عن بعض العوارض الجلدية كالاحمرار أو الحكّة، أو التهيّج أو الطفح الجلدي أو البقع التي قد تظهر بعد ملامسة مادة مؤذية بوقت قصير أو بعد يوم أو يومين. كما قد يكون السبب في تهيّج العينين المفاجىء أو التهاب الأنف أو ألم الرأس أو الطفح الجلدي، وهي عوارض قد تعقب طلاء جدران المنزل أو المكتب أو تغيير السجّاد والستائر أو تلميع البلاط. لذلك عليك الاغتسال بعد ملامسة مادة كيميائية (إلا في حال كانت التعليمات غير ذلك)، (في بعض الأحيان تحمل عبوات المواد الكيميائية لائحة بالاحتياطات والتعليمات اللازمة لتنظيف البشرة بعد الاستعمال). وراجعي طبيباً جلدياً إذا عانيت أياً من العوارض المذكورة آنفاً.

من المواد اللاصقة إلى الأزهار

تشتمل بيئتنا الداخلية على عديد من المواد المسبّبة للتحسّس وخاصة الراتينَج (صمغ الشجر) الصناعي الموجود في المواد اللاصقة والمحلّلة والعازلة. ويواجه أصحاب بعض المهن مخاطر خاصة. إذ يعمل مزينو الوجه والشعر بالصبغات والمحلولات باستمرار. ويستخدم البنّاؤون الوقود والشحم والإسمنت، بينما يستعمل الطهاة والنادلون والخبّازون العصيرَ (ومن أبرز الفواكه المسبّبة للتحسس الأناناس والبرتقال والليمون الحامض) والبهارات (كالفلفل الأحمر الحارّ والقرفة وكبش القرنفل وجوزة الطيب والفانيليا). ويلمس العاملون في الطباعة الأكريليك واللاصق المعدني (Epoxy) والحبر. كما قد يصاب كثيرون بالتحسس عند لمس الورنيش الياباني أو العاج أو الخيزران.

من جهة ثانية، قد يسبب الضغط على البشرة أو حفّها بنفس الحركة تهيجاً وتقرحات، كما قد يحفّز ظهور التحسس أو تفاقمه. فعلى سبيل المثال، يؤدي الاستعمال الطويل للمقصّ ومشابك الورق وفتّاحة الرسائل وأواني المطبخ إلى ظهور طفح جلدي في مناطق لمس هذه الأدوات لدى الذين يتحسسون تجاه النيكل وخاصة إن كانت بشرتهم رطبة. لذا يُستحسن ارتداء القفازات عند القيام بأعمال المنزل. (وباستطاعة طبيب الجلد أن

يجري لك اختباراً للتحسس تجاه النيكل وأن يريك كيف تكتشفين وجود هذا المعدن في الأدوات التي تستخدمينها).

وحتى الأزهار والنباتات الجميلة المنظر والرائحة، قد تكون مؤذية إذا لمسها البعض! إذ يحتوي الأقحوان والدهليّة على نفس «السمّ» الموجود في نبات اللبلاب السامّ. كما قد تسبّب نباتات السحلبية orchids والخبيزة الوردية primrose والزنبق tulips والنرجس الأصفر daffodils وعبّاد الشمس والليلك lilacs والبغونيا begonia واللبلاب تحسّساً جلدياً لدى كثير من الناس.

كيف نحمي بشرتنا؟

بصفتي طبيبة جلدية، فإنني أصادف عديداً من حالات تهيج البشرة الناجمة عن ملوّثات موجودة في بيئة داخلية. فغالباً ما ينتج الطفح الجلدي في الوجه، بما في ذلك حبّ الشباب، عن لمس الوجه بعد إمساك أدوات مؤذية كأوراق الجرائد الغنية بمادة الفورمالديهيد أو أوراق الطباعة المحتوية على النفتالين naphthalene. وتعتبر مبيدات الطفيليات شديدة الخطورة وقد تسبب ظهور حبّ الشباب. فإن عملت في الحديقة، إغسلي يديك فور دخولك المنزل.

وغالباً ما ينجم الطفح الجلدي في الوجه، وخاصة حول العينين، عن المهيجات التي تنقل عبر اليدين وليس عن مساحتي التبرّج! فاحرصي إذاً على تنظيف يديك بمطهّر خفيف أو بالصابون بعد لمس مواد مهيّجة أو مسبّبة للتحسس.

ما الفرق بين التحسّس والتهيّج؟

التحسس والتهيّج هما ظاهرتان مَرَضيتان مختلفتان (كما سيبين لك الفصل السابع). فقد تصاب البشرة بالتهيج لدى أي شخص يلامس مادة مؤذية، وإن كان بعض الأشخاص حسّاسين لأقل احتكاك بالمادة. (فإن دُهِنَ الفورمالديهيد المركّز على أصابع شخص ما ووجهه، مثلاً، لظهر لديه طفح جلدي مؤلم يسبّب جفاف البشرة وتشققها واحمرارها. إلا أن البشرة الحسّاسة تتهيّج عند لمس الجريدة أو دخول غرفة جديدة الستائر).

أما التحسس فهو عبارة عن استعداد وراثي لدى الإنسان. ويكفي أن يتعرّض الشخص للمادة المسبّبة للتحسس لديه، كي يظهر التحسس بعد التعرض الثاني أو العاشر أو حتى الألف!

وبعض الأشخاص هم أكثر قابلية للإصابة بالتحسس:

- النساء عامة هم أكثر حساسية من الرجال لأن بشرتهنّ أرقّ وأقلّ تزيّتاً.
- والبشرة الشابة هي أكثر حساسية من البشرة الشائخة.
- ويتم تناقل التحسّس بالوراثة. فإن كان لديك أقارب مصابون بحمّى القشّ أو الربو، تصبحين أكثر قابلية للإصابة بهذين النوعين من التحسس.

هل المباني السقيمة موجودة حقاً؟

عانى بعض العاملين في مبانٍ مغلقة عوارض غير محدّدة دفعت علماء البيئة إلى الاعتقاد بوجود ما سمّي بـ «داء المباني السقيمة». غير أنني لا أعتقد بأن لهذا الداء وجود على الإطلاق. فاحتواء بعض المباني على ملوّثات أو جسيمات مؤذية لا يمكن تبيّنها في «أنظمة جريانها» هي حقيقة واقعة، ولكنها قد تسفر عن مشكلة خطيرة. وللتأكد من أن العوارض ناجمة عن هذه الجراثيم يجب طرح الأسئلة التالية:

• هل ظهور العوارض مرتبط بالوقت الذي يمضيه المصاب في مبنىً معين أو في جزءٍ منه؟

• هل تستمرّ العوارض بعد خروج المصاب من المبنى؟

• هل تعود العوارض إلى الظهور فصلياً أو تبعاً لدرجة الحرارة أو البرودة؟

• هل عانى عاملون آخرون في المبنى من عوارض مشابهة؟

ويجب دراسة كل حالة بشكل فرديّ لتقييم الأسباب ومعالجتها بشكل سليم، ولتفادي معاودة المرض.

الرحلات الجويّة

تعتبر الطائرة نموذجاً مثالياً «للبيئة المغلقة» إذ تحتوي على هواء محصور غايةً في الجفاف. فما السبيل إلى حماية البشرة في هذه البيئة، خاصة وأن استخدام الناس للخطوط الجويّة يتزايد باستمرار؟

يعتبر الجفاف من أبرز مظاهر الضرر التي يتعرّض لها ركّاب الطائرة. فهو يؤذي في آن واحد البشرة والعينين والشفاه والشعر. ويعتبر الهواء المحصور في مكتب مغلق رطباً بالمقارنة مع هواء الطائرة الذي تنخفض فيه نسبة الرطوبة إلى 2 بالمئة! فيفقد الجسد يومياً في الطائرة ما يعادل مرة وربع المرة (0,95 ليتراً) ما يفقده على الأرض.

وهذا ما يفسّر العطش الذي غالباً ما يشعر به ركّاب الطائرة. وفي هذه الحال، عليهم تفادي المشروبات الروحيّة التي تجفف الجسد وتعيق التبوّل. بالمقابل، يُنْصَح المسافر بتناول كوب من المياه المعدنية أو عصير البرتقال غير الغازي كلّ ساعة خلال الطيران.

ولوقاية البشرة من الجفاف الشديد، أنصح المسافرات بإبقاء أدوات العناية بالبشرة في حقيبة اليد، وخاصة خلال الرحلات الطويلة. وليستعملن المنظف بدلاً من الصابون العادي عند الحاجة. كما أنه لا بد من تطرية اليدين بعد غسلهما فوراً. كما يجب استعمال مرطب لوقاية الشفاه من الجفاف، وتفادي لعقها. إذ يعتبر اللعاب من المهيجات وهو يجفف الشفتين.

وإن كان المسافر يضع عدسات لاصقة، عليه نزعها خلال الرحلة وخاصة عند الإغفاء. فالعدسات القاسية، بوجه خاص، قد تخدش سطح العينين الذي يزداد جفافاً في قمرة الطائرة. ويستحسن أن يحمل المسافر معه دموعاً طبيعية أو قطرة للعينين، إذ يُحدث القذى تهيجاً أكبر إذا دخل عيناً جافة السطح.

أخيراً، من الأفضل تناول طعام خفيف ـ أطلبي «وجبة خاصة» مكوّنة من الأعشاب أو الفواكه. وقومي ببعض التمارين الرياضية، مرّني أيضاً الكاحلين وأصابع القدم كل نصف ساعة على الأقل عندما تكوني مستيقظة خلال الرحلة. وسيري قليلاً في ممرّ القمرة لتنشطي دورتك الدموية.

التدخين والمدخنون

يصاب نصف الذين يدخنون مدى الحياة، بدءاً من سن المراهقة بأمراض ناجمة عن التدخين تقضي عليهم قبل بلوغهم سن السبعين. فيرتفع متوسط ما يفقدونه من معدل أجلهم المتوقَّع إلى 22 سنة!

ويُعتبر التدخين في الولايات المتحدة السبب المؤدي إلى الموت المبكر الذي يمكن تداركه. فمع تزايد عدد المدخنات، يتعاظم احتمال إصابتهنّ بأمراض القلب وسرطان الرئة. وفي الواقع، ارتفع



يساعد التدخين على ظهور التجاعيد: هذه السيدة البالغة من العمر 57 عاماً لا تدخّن.



لقد دخنت هذه السيدة البالغة من العمر 51 عاماً لعدّة سنوات وفي وجهها كثير من التجاعيد.

معدّل الوفاة بسرطان الرئة بين المدخنات بعامل سبعة تقريباً بين عامين 1950 و 1990 (ولم يطرأ سوى تغيير طفيف في تلك الفترة على معدل الإصابة بسرطان الثدي. ومهما بلغت ملذات التدخين، تبقى عواقبه شديدة الخطورة. فهو يخلّف سعالاً مزمناً، وبحّة في الصوت كما يسبب الربو والتهابات القصبة الهوائية، والنُّفاخ Emphysema وسرطانات الرئة والفم والحلق والمريء والمثانة (وكلها قد تكون مميتة)، ويزيد خطر الإصابة بالأزمات القلبية!

إضافة إلى كل ما سبق، فإن التدخين يؤذي البشرة فعلاً. إذ يتضاعف عدد التجاعيد لدى المدخنين. واستناداً إلى الدراسات التي أجريت عليهم، يعتبر المفرطون في التدخين (20 سيجارة وما فوق يومياً) قابلين للإصابة بالتجاعيد الظاهرة خمس مرات أكثر من غير المدخنين! فنوعية البشرة تتدهور بسبب الجروح المباشرة التي تصيب الكولاجين ونسيج المطاطين، أضف إلى أنّ المدخن كثيراً ما يَزُمّ شفتيه ليستنشق الدخان ويغمز بأجفانه ليمنع الدخان من تهييج عينيه. فيؤدي ذلك إلى ظهور عدد أكبر من التجاعيد حول أفواه المدخنين وأعينهم وعلى جبهاتهم وخدودهم.

ووجوه المدخنين شاحبة ورمادية اللون، وغالباً ما يخلّف التدخين أوعية دموية دقيقة (بسبب توسع الأوعية الشّعرية Telangiectasia) على الأنف والخدّين. أما بشرتهم فهي تصبح سميكة وغليظة، شبيهة ببشرة الصيادين والمزارعين التي آذتها الشمس، مما يشير إلى التدهور الخطير الذي أصاب النسيج المطاطي. وباختصار، يبدو المدخنون بصحة سيئة، وتظهر عليهم بوادر الشيخوخة باكراً.

يبدو أن خطورة العواقب تتعدّى المظهر الخارجي. إذ يواجه المدخنون خطراً متزايداً بالإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية في بشرة الرأس والعنق، وخطر معاودة هذا السرطان بعد العلاج. من ناحية ثانية، يصعب اندمال الجروح لدى المدخنين. نتيجة لذلك، تعاني المدخنات من 85 بالمئة من مشاكل شفاء البشرة بعد جراحة شدّ الوجه. وقد يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى فقدان دائم للون البشرة أو إلى الندب الدائمة. ويساعد التوقف عن التدخين لشهر أو أكثر قبل إجراء الجراحة على تقليص حجم هذه المشاكل ولكنه لا يزيل خطرها نهائياً. حتى أن قليلاً من الجراحين التجميليين قد يوافقون على إجراء جراحة شدّ الوجه على مدخنات!

وانخفاض قدرة الجلد على الالتئام لدى المدخنين ناجم على الأرجح عن النيكوتين Nicotine الذي لا يقلص الأوعية الدموية في مواضع الجروح فحسب بل في البشرة بكاملها وخاصة في أصابع اليدين والقدمين. كما يخلق النيكوتين بقعاً على الأصابع والأسنان ونفساً كريهاً. علاوة على ذلك، يُعدّ النيكوتين سمّاً بحدّ ذاته! فمن يدخنّ علبة من السجائر يومياً، يستهلك 400 مليغرام من النيكوتين أسبوعياً، وهي كمية تسبب الموت الفوري إذا أُخذت جرعة واحدة.

التدخين السلبي

لا يؤذي المدخنون أنفسهم فحسب، بل يهدِّدون حياة غير المدخنين الذين يعيشون أو يعملون معهم. إذ يعتبر «التدخين السلبي» سبباً مؤدياً إلى الموت الذي يمكن تداوله (ولا يزيد في خطورته سوى التدخين الفعلي وتعاطي الكحول). ويواجه غير المدخنين الذين يتزوجون من مدخنين خطراً أكبر بالإصابة بسرطان الرئة بنسبة 30 بالمئة.

كما يُلاحظ بأن أطفال المدخنين (والمدخنات خاصة) هم أكثر تعرّضاً للإصابة بالتهاب القصبة الهوائية وذات الرّئة وأزيز النفس والسّعال وأمراض الأذن الوسطى.

بيد أننا قد نتساءل، لَمَ يسبب دخان الآخرين كل هذه الأضرار؟ والواقع أن الدّخان المندَفِع إلى الفم (حتى وإن كان مصفّىً) يحتوي على جزيئات كبيرة من السموم التي تترسب في الفم وفي ممرات الهواء الجسدية.

أما الدخان المتصاعد من الطرف المحترق للسيجارة فهو أكثر خطورة إذ يشتمل على حوالي 4000 مركب سامّ، بما في ذلك 50 مركّباً مسبّباً للسرطان. وهذه المركّبات عبارةٌ عن جزيئات دقيقة تنفُذُ بسهولة إلى الرئتين ويمتصّها مجرى الدّم لتؤذي الجسد بكامله بما في ذلك البشرة.

توقّفي عن التدخين بكل بساطة!

بالطبع، ليس الإقلاع عن التدخين بالأمر السهل، خاصة وأنه يتحوّل عادة إلى إدمان ويصبح من الصعب التخلّي عنه. بيد أن الأمر يستحق المحاولة في مطلق الأحوال. وذلك أن ملذات التدخين لا تعادل أبداً مضاره التي تصيب الصحة والمظهر الخارجي على حدّ سواء. فإن كنت من المدخنين، وترغبين بالحصول على حياة مديدة وعلى بشرة سليمة، ما عليك سوى الإقلاع عن التدخين فوراً!

الأورام والفطريّات

على القارئة أن تأخذ هذا الفصل بجدّية. قد لا تكون قراءته ممتعة، ولكنه يتضمن معلومات حيوية لسلامة أي إنسان. وهو يقترح ممارسة عادات بسيطة قد توفر عليها كثيراً من الوقت والمشاكل. كما سيلفت هذا الفصل انتباه القارئة إلى مشاكل محتملة قد تعاني منها هي أو أحد معارفها وسيبين لها كيفية اكتشافها عبر تفحصٍ دقيق للبشرة.

بالطبع، ليس المطلوب منك أن تحاولي تشخيص حالتك، إذ أن الطبيب هو المؤهل الوحيد لذلك، (حتى الأطباء يلجأون إلى مختصين آخرين للفحص والمعالجة!).

من ناحية ثانية، لا بديل للمراجعة الطبية الدورية، بما في ذلك الزيارات المنتظمة للطبيب الجلدي. أما الفاصل الزمني بين الزيارات فهو مختلف تبعاً لظروف كل شخص، ويتم تحديده عادة مع الطبيب.

وكلما كنت أكثر وعياً لوضعك الفيزيائي (والروحي)، تمكنت من طلب المساعدة والنصيحة الأفضل عند الحاجة إليهما وإليك بعض الخطوات التالية:

- إخلعي ملابسك! ليس الآن بالضرورة! بل عندما تكونين وحدك ولديك متسع من الوقت. ففي أمام مرآة طويلة تظهر جسدك بكامله واحملي مرآة يد لتتمكني من رؤية ظهرك.
- أنظري وتحسسي: تفحصي بشرتك بعناية بما في ذلك مواضع الكمال والنقص. مرري أصابعك عليها وتحسسي نعومتها وانتبهي إلى وجود بقع خشنة.
- سجّلي ملاحظاتك على الفور لتفادي نسيانها.

عمّ يجب أن تبحثي؟

لا تخلو البشرة عادة من البقع الصغيرة. بعضها قد يكون عابراً والبعض الآخر دائم. بيد أنك إذا أمعنت النظر إلى نفسك قد تفاجئين بنقط حمراء دقيقة أو بشامات بنية مسطحة أو ناتئة لم تسبق لك رؤيتها. وعادةً، من السهل الانتباه إلى أية بقعة جديدة تظهر على الوجه. ولكنك الآن، مع التفحص الدقيق، قد تشعرين بوجود بقع صغيرة خشنة الملمس أو بنتوءات دقيقة أو قد تلاحظين تغير لون البشرة في موضع ما.

لا يفترض بهذا الفصل أن يقدّم تشخيصاً نهائياً لجميع الأورام والفطريات الجلدية المحتملة، بل هو يعرض صوراً وأوصافاً لبعض الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً. فإن عانيت من أية حكّة أو ظهرت على بشرتك بقعة جديدة دامت لأكثر من عدة أسابيع، عليك مراجعة طبيب جلديّ، لأنه قادر على معالجتها بسهولة. ومن الأفضل أن تتم استشارته في وقت مبكر لإجراء علاج تجميلي لهذه العيوب وهي صغيرة، ذلك أن بعضها قد يتوسع، وقد يشكل البعض الآخر خطورة من الناحية الطبية.

ولكن متى يتوجب مراجعة الطبيب؟ في الواقع، مثلما يُفترض بالنساء إجراء فحص شخصي لثديي دورياً وبعناية فائقة بحثاً عن أورام جديدة، على كلّ شخصٍ أن يتفحص بشرته، شهرياً بحثاً عن أية شامات جديدة. بالطبع بعضها قد يكون حميداً، غير أن من شأن البعض الآخر أن يكون سرطاناً في مرحلة مبكرة، وهي قابلة للشفاء إن تمّ العلاج في الوقت المناسب.

تُزال الشامات غير السرطانية بسرعة وبلا ألم، مع استخدام بنج موضعي عند الحاجة. وتقتطع العيوب السطحية كالزوائد الجلدية وقُران الجلد الزُّهامي بواسطة مقصّ جراحي أو تكشط بمكشط جراحي قبل أن تمرّر عليها إبرة كهربائية. ولإزالة بعض الشامات العميقة أو فحص عيّنة حيّة منها يجب اقتطاعها من أعماقها وغالباً ما يتم تقطيب الجرح. ويستغرق شفاء بشرة الوجه أسبوعاً وبشرة الجسم والأطراف أسبوعين أو ثلاثة. ويتم إزالة الثؤلول وقُران الجلد الشعاعي عن طريق الجراحة الابترادية، التي تترتب على تجميد الخلايا بواسطة محلول النيتروجين Nitrogen. ويعتبر الليزر أحياناً أكثر فعالية لعلاج بعض العيوب الجلدية.

كيف تجرين فحصاً شهرياً لبشرتك؟

1 - قفي عارية أمام مرآة طويلة، وتفحصي جسدك من الأمام والخلف، ثم استديري وتأملي جانبيك وإبطيك.

2 - إثني مرفقيك وتفحصي ذراعيك (من الجهتين الخارجية والداخلية). وانزعي خواتمك لمراقبة يديك والبشرة التي بين الأصابع.

3 - تفحصي ساقيك من الأمام والخلف وأخمص قدميك وما بين أصابع القدمين.

4 - عايني ظهرك وردفيك وباقي ثنايا جسدك مستعينة بمرآة يدوية.

5 - عايني رقبتك وأذنيك من الخلف وتحسسي فروة رأسك واخرقي شعرك لتراقبي أية نتوءات أو تقشّرٍ عن كثب.

متى تراجعين طبيباً لمعالجة شامة

1 - إن كانت الشامة جديدة.

2 - إن تغيّر شكلها وخاصة لونها.

3 - إن تغيرت البشرة المحيطة بها وخاصة إذا احمّرت أو تورّمت أو في حال ظهرت بقع ملونة قرب الشامة.

4 - إن كانت أطراف الشامة غير متوازية أو غير منتظمة أو غير واضحة.

5 - إن ظهر على البشرة المحيطة صُباغ «مسترسل».

6 - إن تعددت الظلال في لون الشامة: أحمر، بني فاتح، بني داكن.

7 - إن وُجدت الشامة على راحة اليد أو أخمص القدم أو اللثة.

8 - إن تعدى اتّساع الشامة 0,55 سم ($^1/_4$ إنش).

9 - إن كانت البشرة تتهيج كلما احتكّت بالملابس أو بالحلي(ياقة، عقد، حزام) أو كلما لمستها.

10 - إن كانت تسبب حكّة أو كانت رقيقة أو مؤلمة.

11 - إن كانت الشامة تقشر أو تتقرّح، وإذا أصبحت رطبة أو دامية.

12 - إن كان مظهر الشامة يسبب لك الإزعاج.

الشامات: هي مجموعة من الخلايا الشاميّة المتولّدة عن الخلايا القتامية المنتجة للصُّباغ. ولا تخلو البشرة تقريباً من شامة واحدة على الأقل، قد يتراوح لونها من اللحمي إلى البني أو الأسود الضارب إلى الزرقة. ومنها المسطح (الالتحامي)، والناتىء بشكل طفيف (المركّب)، والمقبَّب (أدمي). وتظهر الشامة لدى واحد بالمئة من الأطفال حديثي الولادة، ويزداد عددها في مرحلة الطفولة. وقد يزداد حجمها ويدكن لونها خلال حياة الإنسان وخصوصاً في مرحلة البلوغ وخلال الحمل ومع الإستروجين المأخوذ عن طريق الفم كحبوب منع الحمل وبعد التعرّض لأشعة الشمس. وبالرّغم من أن الشامات أضفت على بعض النساء أمثال اليزابيت تايلور جاذبية وجمالاً مميزين، إلا أن كثيراً من الشامات غير جميلة المنظر وقد تتهيج أو يتغير شكلها. ويجب إزالة هذه الشامات لإجراء فحص ميكروسكوبي.



مؤسسة السرطان الجلدي، نيويورك.

النمش: وهو عبارة عن بقع مسطحة، صغيرة الحجم وملونة بانتظام باللون الأسمر أو البني، ويصعب عادة التمييز بينها وبين الشامة. والنمش على نوعين بسيط وشمسي. يظهر النمش البسيط عادة في الطفولة، إلا أن ظهوره ليس مقيّداً بسنّ معينة، ولا بموضع معين في الجسد. وهو يصيب عادة ذوي الشعر الأحمر والأشقر. ولا علاقة لظهوره بالشمس. أما النمش الشمسي (الذي يدعى خطأً بقع الكبد، مع أن لا علاقة له بالكبد) فهو يظهر على شكل بقع بنّية فاتحة على ظاهر الكفين والصدر وأعلى الظهر والكتفين والوجه. وبالرغم من أنه يعتبر دليلاً على التقدم في السنّ، إلاّ أنه في الواقع أحد نتائج التعرض للشمس. والنمش ليس سرطانياً، وبالإمكان إزالته بواسطة المستحضرات المبيِّضة للبشرة أو عن طريق الجراحة الابتراديّة.



مكتبة الصور العالمية، لندن

الشامات مختلّة التنسُّج: هي شامات قتاميّة قد تشكّل خطراً كونها تحتوي على خلايا شاذة. واحتمال الإصابة بهذه الشامات وراثي، ويتزايد إذا وجدت في تاريخ العائلة حالة سرطان جلد قتامي. والواقع أن بعض الشامات مختلّة التنسُّج تتكوّن في القتاميّات. وهي تضاعف احتمال الإصابة بسرطان الجلد القتامي عشر مرات على الأقل. وتتميز هذه الشامات بعدم وضوح حدودها وبعدم انتظام شكلها ولونها. ومن الطبيعي أن يحمل من لديه أكثر من مئة شامة عدة شامات مختلّة التنسّج ويجب فحص



نيا ك. تيريزاكيس، م.د. لويزيانا.

عيّنة حيّة من أية شامة تتغير أو تبدو مختلّة التنسّج لفحصها مجرياً. وتجدر الإشارة إلى أن إزالة الشامة لا تؤدي إلى مضاعفة خطر انتشارها أو تغيّرها بأي شكل من الأشكال.



مكتبة الصور العلمية، لندن.

سرطانة الخلايا القاعدية: وهي أكثر أنواع السرطان الجلدي شيوعاً على الإطلاق. تظهر عادة على شكل ورم صغير شفاف (أشبه ببثرة لا تندمل) على الوجه أو الأذنين أو الرقبة أو اليدين. وقد تظهر أيضاً على شكل بقعة محمرّة ناتئة الأطراف، على الظهر أو الصدر أو اليدين. يتطور هذا السرطان الجلدي ببطء، ولكنه يصبح دامياً إذا تأخرّ العلاج، مكوّناً قشرة محببة في وسط البثرة التي تأخذ أطرافها بالتوسّع ونادراً ما ينتشر هذا السرطان إلى باقي أنحاء الجسد، بل يبقى انتشاره موضعياً، تحت الجلد، ليبلغ العظام أحياناً. وإن تمّ العلاج باكراً، فهو لا يترك سوى أثر بسيط (وأحياناً تختفي النّدب). ولكن تفاقم المرض قد يؤدي إلى توسّع الضرر، مما يخلّف ندباً أكبر بعد الجراحة.



مؤسسة السرطان الجلدي، نيويورك.

سرطانة الخلايا القُشاريّة: وهي ثاني السرطانات الجلدية شيوعاً. غالباً ما تظهر في مواضع الجسم الأكثر تعرضاً للشمس كالوجه والأذنين وأعلى الصدر والظهر والذراعين وظاهر اليدين. وكثيراً ما تصيب مدخني الغليون في شفاههم وأفواههم لحملهم الغليون بين أسنانهم لفترات طويلة. ويظهر هذا السرطان في بادىء الأمر على شكل بقع قشرية غير خطيرة لا تلتئم، لتصبح بعد ذلك متقرّحة وحمراء اللون.

ويتطور هذا السرطان، بشكل أسرع من سرطان الخلايا القاعدية. ولا يبقى محصوراً بموضع واحد، بل ينتشر أحياناً في الجسم بكامله، خاصة إن بدأ أساساً في الرأس والعنق (وخصوصاً في الفم أو الشفتين أو فروة الرأس).



مؤسسة السرطان الجلدي، نيويورك.

سرطانة الجلد القتامي الخبيث: هو من أشد سرطانات الجلد فتكاً. يتميز بأربع إشارات تحذيرية: أ ـ «عدم توازي أطراف البقعة»، ذلك أنها ليست مستديرة بل متعرّجة؛ ب ـ «عدم انتظام حدودها»، المتعرجة وغير الواضحة؛ ج ـ «عدم انتظام لونها» الذي يتدرج بين الأسمر والبني والأزرق والأسود وأحياناً وجود مواضع منقطة حمراء؛ د ـ «طول قطرها» الذي يتجاوز 6 مم (1/4 إنش)، أي بحجم ممحاة قلم الرصاص. ولا ينحصر السرطان القتامي بالمناطق المعرضة لأشعة الشمس. بل يظهر في أي موضع في

الجسد. وقد تنشأ بعض السرطانات القتامية من شامات مختلّة التنسُّج موجودة سابقاً، غير أن بعضها ليس له مصدر معين، وبالإمكان إزالة هذا السرطان إن عولج في مراحله الأولى. بيد أن سرعة انتشاره في باقي أنحاء الجسد عند اتّساع البقع، تجعل التشخيص المبكر والعلاج الفوري أساسيان لتحقيق الشفاء.



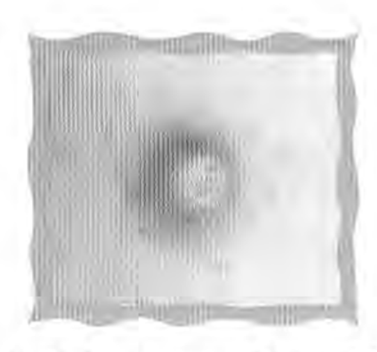
مؤسسة كارين بورك للأبحاث، نيويورك

قُران الجلد الزُهمي: وهي زوائد متقشّرة خشنة وناتئة بشكل طفيف، تبدو «ملتصقة» بسطح البشرة. وتكون عادة بنية اللون وأحياناً تأخذ لون الجلد. ويعتبر قُران الزُهمي كثير الانتشار، إذ لا تخلو بشرة الإنسان من زائدة واحدة على الأقل، وقد تفوق المئة لدى بعض الأشخاص! وهو لا يظهر في موضع معيّن في الجسد ولكنه يكثر في المناطق المعرّضة لأشعة الشمس، وعلاوة على كون القران الجلدي قبيح المنظر، فهو يسبب حكّة مزعجة. وبالإمكان إزالته بسهولة عن طريق القشط أو العلاج الابترادي ولا يخلف العلاج ندباً دائمة لأن الزوائد سطحية. أما في حال وجود أورام جلدية أكثر خطورة، يستلزم الأمر إجراء فحصٍ لعينة حيّة.



مؤسسة السرطان الجلدي، نيويورك.

قران الجلد الشعاعي: وهو عبارة عن بقع متقشّرة، حمراء أحياناً ومسطحة أو ناتئة قليلاً. يظهر هذا القران الجلدي إثر تضمّر البشرة بأشعة الشمس خصوصاً الوجه وفروة رأس الرجال الصُلع، وظاهر اليدين والذراعين والصدر والظهر. وبما أن القُران الجلدي الشعاعي خشن الملمس، يتم تشخيصه عبر اللمس وليس الملاحظة. والجدير بالذكر أنه يكثر لدى ذوي البشرة البيضاء بحيث يستمر طويلاً بعد الانقطاع عن التعرض للشمس. والواقع أن القران الجلدي الشعاعي هو عبارة عن زوائد جلدية خبيثة مبكرة قد تتطور إلى سرطان الخلايا القُشاريّة. بالتالي، يتوجب علاجه فورياً، إما بواسطة الجراحة الابترادية أو العلاج الكيميائي المحتوي على مرهم الإفودكس (5 ـ فليورووراسيل -Effudex (5 Fluorouracil) أو الأكتينكس (مازوبروكو) Actinex (masoproco). وتسبب هذه المراهم التهاباً جلدياً ملحوظاً لأسبوع على الأقل، إلاّ أنها تقلّل التجاعيد.



غلوريا ف. غراهام، م.د.، شمال كارولينا.

تليف الأرمة Dermatofibromas: وهو يظهر على شكل دُرَينات زهرية اللون أو بنية داكنة في أي موضع من الجسد، وغالباً في الساقين. ينمو التليّف عميقاً في الجلد وتكون أقسى من الشامة، ويتم التحقّق منها عبر اختبار بسيط. فعند قَرص

الجلد المحيط بالحبّة، تتقلّص هذه الأخيرة وتظهر غمّازة في وسطها. والواقع أن تليّف الأدمة هو عبارة عن نُدَب مكوّنة من أنسجة ليفيّة تتشكل عقب جُرح صغير، كلسعة حشرة، أو جريب شعرة ملوّث. وبما أن هذا التليف غير خبيث، ولا يسبب حكةً أو إزعاجاً إلاّ نادراً، بالإمكان تجاهله فور التحقق منه.

الزوائد الجلدية (المسماة ثآليل مذنبة إن كانت صغيرة وسليلات ليفية ظهارية إن كانت كبيرة الحجم). وهي امتدادات جلدية غير مؤذية، لونها لحمي أو بني فاتح إلى داكن. تلتصق هذه الزوائد بالجلد عبر سويقات رفيعة، غالباً ما تتواجد على الجفون أو الكتفين أو الإبطين أو الأربية وتظهر عادة مع الحمل أو بعد سن الأربعين وخاصة لدى البدينين والمصابين بداء السكري ولدى النساء بعد سن اليأس. وقد يرتبط تعدد الزوائد الجلدية بالسليلات المعوية. فإذا ترافقت بعض العوارض المعدية المعوية بظهور مفاجىء لعدد كبير من الزوائد الجلدية، يجب مراجعة طبيب مختصّ. والواقع أن المشاكل التي تسببها هذه الثآليل الصغيرة محدودة، وتقتصر على مظهرها غير الجميل وعلى تشابكها بالحلي أحياناً. أما الزوائد الأكبر حجماً فقد تلتوي وتنزف مما قد يؤدي إلى تلوّثها. لذلك، بالإمكان إزالتها بسهولة وبدون ألم عبر الاستئصال والكي الكهربائي.

الأورام الوعائية الكرزيّة اللون: هي البثور الحمراء الصغيرة الناعمة الملمس التي تظهر لدى جميع الناس تقريباً بعد سن الثلاثين. وفي بعض الحالات قد يكون الجسد منقّطاً بمئات من هذه البثور، وخصوصاً لدى الأشخاص المسنين.

غالباً ما تتواجد الأورام الوعائية في النصف الأعلى من الجسد وقد تظهر أيضاً في أي موضع فيه. وهي لا تتحول إلى أورام خبيثة، ولا تشكل أي خطر. إلا أن الأورام الأكبر حجماً قد تنزف إن جُرحت. والعلاج بسيط، لا يستغرق سوى ثوان معدودة، ويقتصر على لمس البثرة بإبرة كهربائية. وهو لا يخلّف ندباً لأن الأورام سطحية. ويستحسن علاج كل بثرة بعد ظهورها بوقت قصير لأنها تتسع مع الوقت.

الأورام الغُدَية العرقيّة: هي بثور دقيقة قاسية، لونها لحمي أو مائل إلى الإصفرار، تظهر غالباً على الجفون السفلية، وأحياناً على الجبين والصدر والبطن والأورام الغدية العرقية هي في الواقع



مؤسسة كارين بورك للأبحاث، نيويورك



مؤسسة كارين بورك للأبحاث، نيويورك



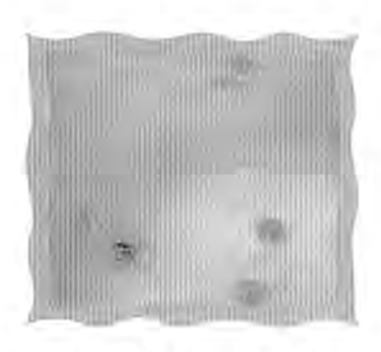
توماس ب. هابيف، م.د.، نيوهامشاير

أورام حميدة تصيب الغدد المفرزة للعرق، وغالباً ما تشخّص خطأً على أنها ثآليل أو بثور مسطحة. وتعتبر هذه الأورام أكثر شيوعاً لدى النساء ولدى الشرقيين بشكل خاص. تبدأ الأورام الغدية العرقية بالظهور في سن البلوغ ثم تزداد عدداً مع التقدم في السن. غير أن إزالتها سهلة، وتتم عبر الكيّ الكهربائي أو الجراحة الابترادية.



مكتبة الصور العلمية، لندن.

الثآليل: تنتج بشكل خاص عن إصابة سطح البشرة بفيروسات حليمية، وتكثر لدى الأطفال بشكل خاص. تظهر الثآليل في أغلب الأحيان في موضع الجروح، خصوصاً في اليدين والأظافر (نتيجة لقضمها)، وهي على أنواع. فالثآليل الناعمة المسطحة تكثر في الوجه والعنق، وتظهر الثآليل الخيطية في أي مكان في الجسد، أما الثآليل الأخمصية العميقة والمؤلمة، فتتواجد في أخمص القدمين غالباً. ومن السهل التعرّف على الثآليل بخشونة ملمسها وبالنقاط السوداء الدقيقة التي تغطي سطحها (والتي ليست سوى أوعية دموية في الواقع). وهي تنتشر عبر اللمس، وتظهر عادة بعد شهر إلى ثلاثة أشهر من الاحتكاك بها. وقد تدوم فترة الاحتضان هذه سنة كاملة. وبينما يختفي حوالي ثلث الثآليل تلقائياً خلال ستة أشهر، قد يدوم بعضها مدى الحياة إن لم يتم علاجه.



مكتبة الصور العلمية، لندن

المُليساء أو الرخوية المُعدية: هي إصابة فيروسية جلدية تنتج عنها بثور صغيرة لحمية اللون، مقببة ومسننة الوسط. ولم يعد هذا المرض الجلدي يقتصر على الأطفال، بل أصبح ينتقل عبر الاتصال الجنسي. وتتجمع البثور عادة على الوجه والبدن والإبطين والأطراف لدى الأطفال، وفي العانة والأعضاء التناسلية لدى الراشدين. وهي تنتقل عبر الحك أو اللمس، خصوصاً إلى البشرة المصابة بالالتهاب كالتهاب الأدمة الاستشرائي atopie dermatitis أو الإكزيما. وبالرغم من أن البشرة تشفى بعد ستة إلى تسعة أشهر من الإصابة، يستحسن علاجها قبل انتشارها. ومن السهل إزالتها بواسطة الكشط أو التجميد.



مكتبة الصور العلمية، لندن

الحلأ البسيط: (نطف الحمى أو عقبولة الشفة) هي إصابات جلدية مألوفة تنتج عن فيروس العقبولة بنوعيه الأول أو الثاني ويصاب كل طفل بالعقبولة مرة واحدة على الأقل. كما أن 10 بالمئة من الناس يعانون منه تكراراً لأن الفيروس يبقى كامناً في

الأعصاب في موضع إصابة سابقة. وتؤدي الجروح بسبب التعرّض للشمس أو التقشّب) والتوتر (لما في ذلك الحمى) إلى زيادة التهيّج. ويسبق ظهور الإصابة انزعاج وحكة يعقبها احمرار وأخيراً تظهر حبيبات مكونة من نفطات دقيقة ممتلئة بسائل مائي. بعد ذلك، تتحول النفطات إلى بثور ثم تقشر وتشفى بعد ثمانية إلى اثني عشر يوماً. وتجدر الإشارة إلى أن السائل الذي تحتويه النفطات وقشرة الجلد معديان، وبالتالي يجب تجنب حك الحلأ وخاصة لمس الآخرين. وبالإمكان منع معاودة الإصابة بالمرض جزئياً بواسطة دواء الأسيكلوفير acyclovir المتوافر على شكل مراهم أو حبوب.

كيف نمنع تفشي البثور؟

لا شك أننا عانينا جميعاً في بعض فترات حياتنا من «تفشّي البثور» في بشرتنا. قد يكون ذلك على شكل بثرة تظهر في وقت غير مناسب في نهاية الأنف، أو إصابة متكررة بطفح جلدي يسبب حكة مزعجة. أحياناً تساهم معرفة الأسباب في عملية الشفاء، وقد يتطلب الأمر علاجاً طبياً في أحيان أخرى. إلا أن الحلول موجودة دائماً. يعرض هذا الفصل للمشاكل الجلدية الأكثر شيوعاً وكيفية معالجتها ومنع ظهورها ثانية.

يعتبر حب الشباب (أو العُدّ) من الأمراض الجلدية المألوفة جداً والأكثر تسبيباً للإحباط. فقبل تقدّم العلاج الطبي خلال الخمس عشرة سنة الفائتة، كان حب الشباب يسبب تشوّهاً دائماً للوجه في بعض الأحيان. وتشير الإحصاءات إلى أن ما يفوق 85 بالمئة من المراهقين يصابون ببعض أشكال حب الشباب، وحوالي 95 بالمئة من الراشدين يعانون منه في إحدى مراحل حياتهم. والواقع أن البعض يصاب به للمرة الأولى في سن الرشد. وخلافاً للاعتقاد السائد، قد لا يصاب البعض بحب الشباب. واليوم، بفضل تقدم وسائل العلاج، أصبح بالإمكان شفاء حب الشباب بغض النظر عن سن المصاب. فيتم أولاً تحديد الأسباب وتجنب عوامل الضرر، ثم تعالج البثور بواسطة المستحضرات التجارية أو الوصفات الطبية.

أنواع حب الشباب

يتفرع حب الشباب بين الظهور العارض لبعض البقع المنعزلة التي تعتبر أحياناً مصدراً كبيراً للإحراج، وتفشي كييسات وبثور قد تخلّف ندباً، خصوصاً في الوجه والظهر. وقد يؤدي تفشي الحبوب بشكل حاد ومستديم إلى فقدان الثقة بالنفس وإلى ضيق نفسي لا ضرورة له. وفي بعض الأحيان، يترك حب الشباب ندباً دائمة إن عولج بطريقة غير سليمة أو ترك بلا علاج.

والواقع أنه من السهل التعرّف على هذه الآفة الجلدية. كما أصبح بإمكانك معرفة كيفية ظهورها بعد الاطّلاع على الفصل الثاني من هذا الكتاب. إذ تفرز الغدد الدهنية مادة الدهن الواقية في جريبات الشعر المبطنة بطبقة سطحية من الخلايا الميتة. فإذا تراكمت هذه الخلايا داخل أو على سطح الجريب قد تمتزج بالدهن وتسبب احتباسه، مما يؤدي إلى انتفاخ الجريب. ثم تتكاثر بكتيريا الجلد العادية داخل المسم المنتفخ، مسببة ظهور خمسة أنواع مختلفة من الشوائب الجلدية:

البثور بيضاء الرأس: تتشكل عند تجمع خلايا ميتة ومواد أخرى في جريب الشعرة، مسببة انسداد فتحة الجلد، التي هي عبارة مسم صغير جداً.

البثور سوداء الرأس: تشبه البثور البيضاء باستثناء أن المواد التي تسد المسام تفيض إلى خارج الفتحة وتسبب تمدد المسم. والواقع أن

للون الأسود ليس أوساخاً. إذ تتأكسد الدهون والخلايا الميتة داخل الجريب ويصبح لونها داكناً.

الآفات الالتهابية (الحبوب والبثور): تتكون عند تزايد الضغط في الجريب المسدود وتشقّق جوانب الجريب تحت البشرة. فتتسرب الدهون والخلايا الميتة والبكتيريا عبر الشقوق إلى الأدمة مما يؤدي إلى احمرار البشرة المحيطة بالمسم والتهابها.

يؤدي هذا الالتهاب الأولي إلى تشكل **حطاطة** حمراء حساسة على سطح البشر. وعلى غرار البالون الذي ينفجر لفرط تمدده، يتشقق الجريب ويسكب محتوياته المهيجة، المكونة من الدهون والخلايا الميتة، في البشرة المحيطة به. فتتدخل خلايا الدم البيضاء لمهاجمة هذه المواد، مكونة القيح. وتخلف هذه العملية بثوراً في موضع الإصابة.

وتظهر **الكييسات** عند تفشي الالتهاب في أعماق الجلد، إذ تحتجز الخلايا المواد المهيجة مشكلة حويصلة ليفية لاحتواء الالتهاب. وتنمو الكييسات ببطء شديد تحت الجلد، وتتطلب إزالتها عادة علاجاً جراحياً.

أما **الندوب** فهي تتكون عندما تلتئم الأنسجة الجلدية بعد الالتهاب، مع تجمع إضافي للكولاجين القاسي، مخلّفة في الجلد أثلاماً قد تكون دائمة. وإن قام المصاب بنقر البثور تصبح الندوب أكثر عمقاً.

أسباب ظهور حب الشباب

كل ما يزيد التصاق الخلايا بالبشرة أو إفراز الدهون يؤدي إلى ظهور حب الشباب. وأبرز هذه العوامل ثلاثة هي الهورمونات والحمية والأدوية والمستحضرات التي تختارينها لبشرتك.

الهورمونات:

إنها تلك الكيميائيات العجيبة التي تفرزها الغدد الصماء لتنظيم الأيض والجنس والنمو ودورات الجسم والمزاج وردة فعل الإنسان تجاه التوتر. فالهورمونات التي تؤثر على البشرة تفرزها أساساً الأعضاء الجنسية والغدد الكظرية. وتنشط هذه الغدد كلما شعر المرء بالإثارة أو القلق، وتنتج عدداً أكبر من الهورمونات.

ويؤدي فرط إفراز الهورمونات الذكرية (التي يتغير معدلها بين شخص وآخر ومن يوم إلى آخر) إلى تشكل حب الشباب. والواقع أن الغدد الكظرية لا يمكنها التمييز بين الخوف الجسدي أو التوتر أو القلق العادي أو حتى الفرح الشديد. بالتالي، فإن أي نوع من الإثارة قد يتسبب بظهور البثور.

وينتج كل من الرجال والنساء هورمونات الأندروجين androgen الذكرية وهورمونات الاستروجين estrogen الأنثوية. إلا أن حصة الجنسين من هذين الهورمونين ليست متساوية. فعندما يرتفع معدل الهورمونات الذكرية، في فترات معينة خلال النمو (وخاصة لدى المراهقين) يتكون حب الشباب. من ناحية ثانية، تنخفض معدلات الإستروجين لدى النساء قبل الدورة الشهرية، ويغلب إفراز هورمون البروجيسترون Progesterone، الذي يشبه الأندروجين الذكري كيميائياً، مسبباً ظهور حب الشباب قبيل الدورة الشهرية.

والواقع أن معدل هورمون الأندروجين يفوق معدل الإستروجين لدى المرأة خلال فترات الإباضة والحيض والمخاض. وهذا ما يسبب ظهور حب الشباب في هذه المراحل. كما أن بعض حبوب منع الحمل تحتوي على كمية أكبر نسبياً من

البروجيسترون الذي يسبب تكون البثور لدى البعض.

وقد يكون الستيروييد ضرورياً لعلاج بعض الأمراض، إلا أن بعض الرياضيين يسيئون استخدامه بهدف تكوين العضلات. ذلك أن تناول الستيروييد بجرعات كبيرة يؤدي إلى نوع معين من حب الشباب مع ظهور مفرط للبثور، خاصة في أعلى الصدر والظهر. كما تسبب مراهم الستيروييد تكون بثور مماثلة على البشرة.


بثرة بيضاء الرأس


بثرة سوداء الرأس

نظام الغذاء

من المعروف أن نوعية الأطعمة التي نتناولها تؤثر على سلامة بشرتنا إلا أن قابلية التأثر تختلف من شخص إلى آخر. فبعض الأطعمة، كالشوكولا والمكسرات معروفة بضررها لبعض أنواع البشرة. وقد يصاب البعض بحب الشباب إثر تناول نوع معين من المكسّرات كالفول السوداني أو الفستق أو الكاجو، أو بعد تناول وجبات دهنية كرقائق البطاطا أو الأطباق الصينية الحارة. وغالباً ما تتسبب الألبان بظهور حب الشباب لدى البعض وخصوصاً الأجبان الدسمة والمثلجات واللبن. فإن كنت مصابة بحب الشباب وتستهلكين كثيراً من الألبان، حاولي تجنب تناولها لبعض الوقت لتري إن كان سيطرأ أي تحسّن على بشرتك. وقد تبدو أنواع أخرى من الأطعمة صحية، كالخرشوف والسبانخ والكرنب وحشيشة البحر والمحار. إلا أن هذه المأكولات تحتوي على نسبة مرتفعة من اليوديد Iodide المسبب لظهور حب الشباب، حتى لدى أشخاص لا يصابون به عادة. أضف إلى أن بعض المشروبات الروحية تحتوي على زيوت الأعشاب البرومية brominated التي تساعد على تفشي البثور.


حطاطة


بثرة


كُيَيْس.

وقد يظهر حب الشباب عقب تناول بعض العقاقير المشتملة على البروميد bromide واليوديد (كأدوية الربو والزكام. ويتسبب به أيضاً الليثيوم Lithium، الذي يوصف لعلاج الإعياء الهوسي manicdepression، إذا أخذ بجرعات

كبيرة. كما اعتبر الفينوباربيتال Phenobarbital (مسكن)، والإيسونيازيد isoniazid الذي يستخدم (لعلاج السل)، والفينيلتويين Phenyltoin (لعلاج الصرع)، والدانازول danazole (وهو أندروجين تركيبي يوصف لعلاج الورم البطاني الرحمي endometriosis). وكذلك هو حال بعض الفيتامينات، وخصوصاً متعدد الفيتامينات المحتوي على اليوديد. إلا أن البثور تختفي عند التوقف عن تناول الدواء أو الفيتامين.

البيئة:

إن جميع المستحضرات التي تستخدم للعناية بالبشرة قد تسبب ما يدعى بحب الشباب التجميلي أو الناجم عن المراهم. فإن تهيّجت البشرة إثر استخدام مستحضر تنظيف معين أو مسحوق تجميل أو مستحضر وقاية من الشمس أو من عطر جلدي أو منظف للشعر، وخاصة مستحضرات علاج الشعر، تتصدى البشرة عبر تشكيل طبقة وقاية إضافية من الخلايا الميتة على السطح. بالتالي، لا يعتبر المستحضر السبب المباشر لتشكل البثور، بل ردة فعل الجسم الوقائية هي التي تسد مسام الجلد.

وغالباً ما يعود السبب في ظهور حب الشباب المحيط بالفم لدى الأطفال إلى العلكة أو إلى تلويث البشرة المحيطة بالفم (عند تنظيف الأسنان) بمعجون أسنان يحتوي على الفلوريد fluoride. ويصاب الراشدون أيضاً بهذا النوع من حب الشباب حول أفواههم، وخاصة في الجهة التي ينامون عليها. فإن كنت تعانين أنت أو أحد أطفالك من هذه المشكلة، استخدمي معجون أسنان لا يحتوي على الفلوريد قبل النوم، واغسلي وجهك فور الانتهاء من تنظيف أسنانك.

وقد تشكل الملابس مصدراً لظهور حب الشباب، فالرجال مثلاً هم أكثر عرضة للإصابة به في رقابهم لأن عطر ما بعد الحلاقة غالباً ما يتركز تحت ياقاتهم. كما تسبب ياقات الصوف والأنسجة الصناعية حكة وتهيجاً وزيادة في التعرّق، مما يساعد على تشكل البثور.

ويظهر حب الشباب على جبهات الرياضيين لارتدائهم عصبات الرأس والقبعات، كما يتكون على ظهر ممارسي رياضة المشي بسبب تعرّق البشرة تحت حقائب الكتف. بالتالي، فإن تغيير العادات اليومية من شأنه أن يساعد على تحسين البشرة.

من ناحية ثانية، علينا أن نتجنب لمس وجوهنا عند العمل بالمطبوعات أو مواد التنظيف أو المواد الكيميائية أو حتى الجرائد وأوراق الطباعة التي تحتوي على الفورمالدهايد، إذ ينتقل المهيّج عبر اللمس المتكرر إلى البشرة مسبباً الطفح الجلدي أو حب الشباب.

أخيراً، وبرغم اعتقاد الناس بأن الشمس تجفف سطح البشرة وتحسن من لونها (والآن أنت تعلمين بأن العكس هو الصحيح)، فإن أشعة الشمس تحفز إفراز الدهن وتساعد على تفاقم حب الشباب، وذلك لأسابيع بعد التعرض لها. فإن تفشيت البثور في البشرة بعد تعريضها للشمس في أوائل الصيف، قد يرجع ذلك إلى زيت السمرة (الذي يجب تجنبه لأنه يسرّع تأذي البشرة بالأشعة) أو إلى مستحضر الوقاية من الشمس. لذا، فأنا أنصح باستخدام مستحضر وقاية غير مسبّب لحبّ الشباب بدرجة وقاية تبلغ 25. أما إن تكونت البثور بعد عدة أسابيع من التعرض للشمس، فهذا يعني أن أشعة الشمس غيّرت الجلد الذي يبطن جريبات

الشعر، مسببة ظهور ما يدعى بحب الشباب الشعاعي Mallorca.

مداواة حب الشباب بمستحضرات موضعية

غالباً ما تتم معالجة حب الشباب بفعالية تامة بواسطة مستحضرات تنظيف للبشرة أو تركيبات للاستعمال الموضعي. وتتوافر أربعة علاجات أساسية، غير طبية، من شأنها وحدها، أو بالإستعانة بعلاج طبي، أن تشفي حب الشباب. وجميع هذه الوصفات متواجد بتراكيب طبية أكثر فعالية.

ويعتبر حامض الصفصاف salicylic acid واحد من العلاجات الموضعية الأكثر فعالية. فهذا الحامض الهيدروكسي البائي beta - hydroxy acid هو عامل تقشير peeling للبشرة لأنه يحلّل الطبقة القرنية والخلايا السطحية الميتة الملتصقة بالمسام، مزيلاً المواد التي تسد الجريب. ولا يعتبر الكبريت sulfur والريزورسينول resorcinol من المواد المحللة للطبقة القرنية وحسب، بل من المضادات البكتيرية أيضاً. وغالباً ما يمزجان لتركيب مستحضرات لحمية اللون تستخدم لإخفاء البثور. ويلاحظ أن الكبريت فعّال جداً في علاج البشرة الوردية اللون.

وأنا أنصح باستخدام منظف طبي يحتوي على حامض الصفصاف والكبريت. فهو فعّال في الحد من ظهور حب الشباب وفي تنعيم سطح البشرة وجعل المسام أقل ظهوراً. كما يعمل مستحضر التقشير على إزالة الخلايا السطحية الميتة، مما يجعل البشرة أكثر صفاء ويمنع انسداد المسام.

أما رابع مركب غير طبي، أظهر فعالية عالية في علاج حب الشباب فهو فوق أوكسيد البنزويل Benzoyl peroxide. ويتوافر هذا المضاد الحيوي إما على شكل مستحضر بمتناول الجميع أو كتركيبة طبية وهو يعمل عن طريق تحرير الأوكسيجين لقتل البكتيريا، كما أنه محلل للطبقة القرنية. ويتواجد هذا المركب على شكل جلّ أو مرطب أو دهون بنسبة 2,5٪ و5٪ و10٪ (ولا يمكن الحصول على نسبة تركيز أعلى إلا عبر وصفة طبية). وغالباً ما ينجح مركب فوق أوكسيد البنزويل بنسبة 10٪ بشفاء البقع الحديثة إذا دهنت به مباشرة. ويظهر الجلّ عادة فعالية أكبر، إلا أنه يجفّف البشرة بعض الشيء. ولكن تجدر الإشارة إلى أن مركّب فوق أوكسيد البنزويل يستخدم في البداية بنسبة منخفضة، ويدهن مرة واحدة فقط يومياً. ويجب الحرص على مباشرة استعماله ببطء لاحتمال تحسس البعض تجاهه.

أما في حال عدم تجاوب المصاب مع المستحضرات التجارية، عليه اللجوء إلى طبيب جلدي، ليصف له تركيبات ذات مفعول أقوى تستخدم وحدها أو مقرونة بعلاج طبي كالمضادات الحيوية الموضعية أو الحامض الشبكاني Retinoic acid.

وليس من الضروري تناول المضادات الحيوية عبر الفم لعلاج حب الشباب، بل يكفي استخدامها على شكل دهون للحصول على النتيجة المطلوبة. وتتوافر المضادات الحيوية الموضعية الاستعمال بأشكال عدة، أكثرها شيوعاً هو الكليندامايسين Clindamycin (كليوسين Cleocin) والإيريترومايسين Erythromycin الموجود على شكل محلول كحولي (ATS, Eryderm, Staticin)، أو مرهم الأكنيمايسين Aknemycin، أو علب تحت التصرّف (Erycette Pledgets) كما يتوافر ممزوجاً بفوق

أوكسيد البنزويل (جلّ البينزامايسين Benzamycin). وينصح باستعمال المحلولات الكحولية بعد 15 إلى 20 دقيقة من غسل الوجه لأنها تجفف البشرة أحياناً. وبالطبع يجب إيقاف العلاج بأي من المستحضرات السابقة بمجرد تسببها حرقاً أو لسعاً أو حكة أو احمراراً، ومراجعة الطبيب ليعطيك علاجاً بديلاً.

أما العلاج الطبي الأكثر فعالية والمتوافر حالياً فهو الحامض الشبكاني أو ريتين أ، Retin A، وهو الشكل الطبيعي للفيتامين (أ) الموجود في البشرة. وقد بدأ استخدام الحامض الشبكاني لعلاج حب الشباب منذ أواخر الستينيات وهو يعمل أساساً كمحلل للطبقة القرنية، بحيث يمنع الخلايا التي تسد المسام من البقاء ملتصقة بسطح البشرة.

إلا أن لهذا الحامض ناحية سلبية، إذ من شأنه أن يهيّج البشرة مسبباً جفافاً واحمراراً وتقشّراً، وخاصة عند استعماله للمرة الأولى. وبعض الناس لا يستطيعون استعماله أبداً، حتى ولو بنسبة تركيز منخفضة. أضف إلى أن الحامض الشبكاني يزيد حساسية البشرة تجاه الشمس وتجاه أي مستحضر آخر، خاصة العطورات ومساحيق التجميل.

أما دواء ريتين أ، فهو مخدِّر طبي قوي المفعول، يتوافر بستة أشكال. ويكفي دهنه ليلاً بكمية قليلة جداً على المنطقة المصابة بحبّ الشباب، وذلك بعد عشر دقائق من غسل الوجه. والجدير بالذكر أن ريتين أ فعّال في إزالة التجاعيد الدقيقة والبقع القاتمة الناجمة عن التعرّض للشمس.

بيد أن علاجاً جديداً بدأ يستخدم في أوروبا منذ عام 1989، ولكنه لم يشِع بعد في الولايات المتحدة. وهو عبارة عن حامض طبيعي موجود في الحبوب يدعى حامض الأزيليك Azeleic acid. ويتميز عن العلاجات السابقة بكونه يعدّل بنية الطبقة الجلدية الخارجية لتصبح أقل التصاقاً بالسطح. كما يعمل هذا الحامض على قتل البكتيريا مباشرة ويوقف تكون القتامين، فيعالج بالتالي الندب الداكنة الناجمة عن الإصابة بحبّ الشباب، والبقع التي ظهرت إثر التعرض للشمس، ويمنع تكونها من جديد. وقد يبرهن حامض الأزيليك عن فعالية تفوق فعالية الحامض الشبكاني، خاصة وأنه أقل تسبباً لجفاف البشرة وتحسسها.

- علاج حبّ الشباب فموياً

أما في حال استعصى علاج حبّ الشباب موضعياً، يصبح اللجوء إلى الأدوية الفمويّة أمراً لا مفرّ منه. إذ تخصص هذه الأدوية للحالات المستعصية التي يعاني أصحابها من بثور قاسية.

وتعتبر المضادات الحيوية من العلاجات الفموية والأكثر شيوعاً وأبرزها التيتراسيكلين tetracycline، فهو لا يقضي على البكتيريا وحسب، بل يقلص إفراز الدهن أيضاً. ويؤخذ هذا الدواء عندما تكون المعدة خالية (قبل ساعة أو بعد ساعتين من تناول الطعام). ولكن لا يتم امتصاص التيتراسيكلين إذا أُخذ مع وجبات مصنوعة من الألبان لأنه يتجمد مع الكالسيوم. ولا يجب وصفه للأطفال تحت سن العاشرة أو للحوامل والمرضعات لأنه يلطّخ أسنان الطفل خلال نموها.

ومن المضادات الحيوية الأخرى المينوسيكلين minocycline والإريترومايسين erythromycin والدوكسيسيكلين doxycycline. وتختلف فعالية كلّ منها بين مريض وآخر. وقد يعاني البعض من غثيان خفيف عند تناول المضاد الحيوي صباحاً قبل الأكل. ومن آثاره الجانبية الأخرى الإصابة

بالإسهال وبالفطريات السكَّرية المهبلية (كالمبْيَضَّات Candida، والطوقيّات monilia).

ويتم تحديد نوع المضاد الحيوي والجرعة اليومية تحت إشراف طبيب مختص.

أما «الدواء السحري» لعلاج حبّ الشباب فهو الحامض الشبكاني - سيس - 13، 13-cis-retinoic acid، أو الأكيوتين Accutane، أحد المشتقات الصناعية للفيتامين (أ). وهذا العلاج الفموي قوي جداً، وهو يؤخذ مرة أو مرتين يومياً على مدى أربعة شهور، يشفى بعدها المصاب عادة. ولكن يتوجب فحص الدم قبل البدء بالعلاج للتأكد من أن الكبد يقوم بعملية الأيض بشكل طبيعي. ومن الضروري الاستمرار بإجراء اختبارات دم شهرية خلال فترة العلاج للكوليسترول Cholesterol ولثلاثي الغليسيريد triglyceride. ذلك أن أي تغيّر في نسبة ثلاثي الغليسيريد يقابله تعديل لجرعة الدواء.

ويسبّب تناول الأكيوتين عادة شعوراً بجفاف الشفتين وتحسساً جلدياً وجفافاً في العينين والأنف. وقد يصاب البعض بنزف في الأنف أو تقرّح في اللثة بسبب جفاف الأغشية المخاطية. فإن سبّبت هذه الأعراض الجانبية إزعاجاً للمصاب، تقلّل جرعة الدواء. ومن أخطر مشاكل الأكيوتين المحتملة هو تسببه بعيوب خلقية للأجنة إذا تناولته النساء الحوامل. لذا، لا يجب على المرأة أن تحمل خلال فترة علاجها بالأكيوتين، وعليها اتباع تحديد صارم للنسل، خاصة وأن الحمل لا يكون سالماً إلا بعد مرور شهرين على انتهاء العلاج.

- إلى أي مدى يمكن للطبيب الجلدي أن يساعدك؟

فضلاً عن تحديد السبب الذي أدّى إلى ظهور حبّ الشباب وتقرير العلاج المناسب، باستطاعة الطبيب الجلدي إجراء علاج سريع للبثور سوداء الرأس والبقع الجديدة والكييسات. فيداوي المناطق المصابة بواسطة مِشرط دقيق الشفرة ويعصر محتوى البثور. أما الكييسات العميقة فيتم إفراغها أو حقنها بالدواء. وكلّما كان شفاء الالتهاب أسرع، تضاءل احتمال دوام ندب دائمة.

أخيراً، تتوافر علاجات لندب حبّ الشباب، أكثرها شيوعاً حقن الكولاجين في الندبة مباشرة. وغالباً ما يتم تكرار العلاج عدة مرّات لإزالة الندب بشكل دائم. أما العميق منها فيتطلب علاجاً جراحياً عبر الكشط الجلدي التقليدي أو الكشط باللايزر. وسيرد شرح مفصّل لهذه العمليات في الفصل العاشر. فبفضل وسائل العلاج المتوافرة حالياً، أصبح محو الندوب العميقة أمراً ممكناً.

الإكزيما

تشتق الإكزيما من كلمة يونانية الأصل تعني «الغليان». وهو وصف لحالة من فصيلة الحكاك تبدأ باحمرار وتورّم، غالباً ما يعقبها تنفُّط ونزّ ومن ثم تقشّر. فتنتهي ببشرة سميكة وخشنة يصاحبها عادة تشقّق مؤلم. وتنقسم الإكزيما إلى سبع فئات، أكثرها شيوعاً إلتهاب الجلد التأتّبي atopic dermatitis والتهاب جلد اليدين والتهاب الجلد الدرهمي nummular dermatitis.

والواقع أن التهاب الجلد التأتّبي هو حالة شائعة في جميع أنحاء العالم، يصاب به حوالي ثلاثة بالمئة من الأميركيين. وهو مرض جلدي ينتقل عبر أفراد العائلة الذين يصابون أيضاً بأنواع أخرى من التحسس كحمّى القشّ والربو. ويبدأ ظهور هذا الالتهاب الجلدي في الطفولة على شكل احمرار وتقشّب يصيب خدود الطفل وفروة رأسه،

مسبّباً له حكاكاً حاداً وبكاءً مستمراً. بيد أن نصف هؤلاء الأطفال يشفون قبل بلوغهم الثانية.

أما في حال استمرّ الالتهاب فيمتد إلى الجزء الخلفي من الذراعين والجزء الأمامي من الساقين، ثم يتحوّل إلى ثنيات المرفقين والركبتين والعنق. فتصبح البشرة المصابة جافة ومتقشّرة بسبب الحكاك المستمرّ. إلا أن أغلب المصابين يشفون قبل بلوغهم الخامسة والعشرين من العمر.

وبالإمكان التخفيف من حدّة التهاب الجلد التأتبي عن طريق تفادي تعريض البشرة للمهيجات البيئية. لذا يجب أن تكون الملابس الداخلية مصنوعة من القطن الناعم أو الحرير أو النايلون ـ بينما يجب تجنب الصوف تماماً. وعلى المصاب أن يغسل الثياب الجديدة قبل ارتدائها. كما عليه أن يتفادى استخدام الوسائد المحشوّة بالريش وبطانيات الصوف. ويجب إبعاد ألعاب الصوف والريش عن متناول الأطفال المصابين. وتجدر الإشارة إلى أن تربية الكلاب أو القطط أو الطيور في المنازل تساعد على تفاقم الحالة. وعلى الأهل حماية الأطفال المصابين من الغبار ومن المهيّجات المنزلية كموادّ التنظيف والشحوم والزيوت والصابون الخشن. والواقع أن أجهزة الترطيب تساعد في الشتاء على حماية الجلد من الحرارة الجافة المنبعثة من وسائل التدفئة، كما تخفف المكيفات في الصيف من التعرّق. وقد تسبب بعض الأطعمة تهيّج البشرة المصابة، كالحليب والبيض والسمك والقمح والفول السوداني والشوكولا والفواكه الحمضيّة.

ويعتبر المصابون بالتهاب الجلد التأتّبي معرّضين كثيراً للإصابة بفيروس العقبولة كما تتسبب حُقن البينيسيلين penicillin وغيرها من العقاقير بردّة فعل خطرة لديهم ولا يجب تلقيح الأطفال خلال إصابتهم بهذا الداء الجلدي.



ولحسن الحظ، تتوافر بعض العلاجات الفعالة للتخفيف من حدّة الحكاك.

يساعد في ذلك التقليل من الاستحمام. فالأطفال مثلاً لا يحتاجون للاستحمام يومياً. ومن شأن استخدام مرطّب الستيروييد موضعياً أن يوقف الحكاك، إذا دُهن مرة أو مرتين يومياً مع مرطّب جلدي بينهما. وقد تتطلب الحالة أحياناً علاجاً فموياً بمضادات الهيستامين antihistamines.

إلتهاب جلد اليدين لدى البالغين قد يكون آخر رواسب التهاب الجلد التأتبي خلال الطفولة. وهو عبارة عن إصابة مزمنة بجفاف وحكاك وتشقّق مؤلم في بشرة اليدين تؤدي إلى تورمها. وهو يظهر عادة إثر التعرّض للمواد المهيجة الشائعة كالصابون وسوائل التنظيف والمواد المحلّلة التي تستعملها ربات المنازل والطباخون والندلاء والممرّضات وأطباء الأسنان.

وقد تتشابه عوارض إكزيما اليدين حتى وإن اختلفت الأسباب. فتحسس التهاب الجلد التماسيّ Allergie Contact dermatitis ينجم عن الاحتكاك بمادة كيميائية معينة. وبما أن الجلد يحتك يومياً بعديد من المواد، من الصعوبة بمكان معرفة سبب

التحسس. بيد أن إجراء اختبارات للحكاك والبقع يمكّن الطبيب من تحديد السبب. ويصاحب صُداف اليدين عادة صدافٌ في الجسم، مع وجود حالات مشابهة في تاريخ العائلة. أما إكزيما عسر تعرّق اليدين فتتميّز بقروح دقيقة وعميقة مصحوبة بحكاك. وهي تظهر فجأة على جوانب الأصابع والكفّين خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من فرط التعرّق في الكفين وأخمص القدمين. وبالإمكان تشخيص الإصابات الفطرية عبر إجراء زرع culture أو فحص مجهري للكائنات المجهرية. بينما يُعرف التفاعل الأدمي ID reactions عبر الطفح الجلدي الذي يسببه في اليدين وفي موضع آخر من الجسد (القدمين عادة).

يتوجب إذاً معرفة سبب إصابة اليدين بالتهاب جلدي. وينصح المريض دوماً بعدم لمس جميع المهيّجات كما يستحسن انتزاع الخواتم عند غسل اليدين، واستخدامُ صابون منعّم للبشرة. ويجب الحرص على تجفيف اليدين جيداً ودهنهما بعد ذلك بمرطّب للبشرة. أما عند اضطرار المصاب للاحتكاك بأي مهيّج (بما في ذلك أوراق الجرائد)، عليه ارتداء قفّازات قطنية بيضاء. وعند استعمال مواد التنظيف المنزلية، يجب ارتداء قفازات مطاطية فوق القفازات القطنية. أما الحالات المستعصية، فتتم معالجتها طبّياً بواسطة الستيرويد الموضعي أو المركبات المحتوية على القطران.

التهاب الجلد الدرهمي هو عبارة عن بقع جافة شبيهة بالقطع النقدية، تسبب حكة وتتبعثر في الجسد أو الذراعين والساقين. ويصيب هذا الداء الجلدي الأشخاص المتقدّمين في السن عادة. وقد يكون مرتبطاً بإصابة سابقة بالتهاب الجلد التأتّبي، وقد يظهر أيضاً إثر التعرّض لمهيّجات أو لبيئة جافة أو طقس شتائي. وتتحسن حالة المصاب عادة عند حلول الصيف، إلا أنها تسوء في حالة التوتر العاطفي. وعلى غرار التهاب بشرة اليدين، يشتمل العلاج على تجنب الاحتكاك بالمهيجات وعلى استعمال دهون الستيروييد الموضعية، ومن الأهمية بمكان استخدام مرطّب جلدي باستمرار.

- إلتهاب الجلد التماسي التحسسي

في الواقع، قد يصاب أي شخص بتحسس تجاه أية مادة، في موضع معيّن من جسده. وتاريخ الطب شاهد على حالات تحسّس غريبة. فمثلاً يصاب بعض عازفي المزمار بتحسس تجاه قصب الخيزران يظهر على شكل نفطات شفوية. ويعاني بعض السائقين من تحساس تجاه الدواليب، بينما يصاب بعض الطهاة بالتحسس تجاه عصير الأناناس والحبوب ومأكولات رطبة أخرى.

والتهاب الجلد التماسيّ التحسسي هو تحسّس من نوع خاصّ لدى أشخاص مؤهلين وراثياً للإصابة بهذا المرض. بينما قد يحدث التهاب الجلد التهيّجي لدى كل من يلمس مادة مهيّجة (كما هو مذكور سابقاً)، وذلك بالرغم من أن بعض الأشخاص هم أكثر حساسية من غيرهم إذ يتفاعلون مع نِسب تركيز أو احتكاكٍ أقل. وتتطلب الإصابة بالتحسّس تعرّضاً سابقاً للمادة المؤذية، وذلك لمرتين أو ثلاث (أو حتى ألف مرة). فيظهر التحسس في المنطقة التي لامست المادة المهيّجة فقط.

وعلى البستانيين ومنسّقي الأزهار أن يكونوا شديدي الحرص. إذ تنجم أنواع الجلد التماسيّ التحسسي بمعظمها عن ملامسة النبات، وخصوصاً اللبلاب السام في الولايات المتحدة والسمّاق السام في أوروبا. إذ يقوم البستاني عن غير قصد بالاحتكاك بالأوراق وبنقل زيت النبتة (الراتِنج الزيتي

olesores) إلى بشرته. وبعد 12 إلى 48 ساعة
ـصاب بتهيّج يسبّب احمرار الجلد وتورّمه وتَنَفُّطه
ـتقرّحه) يصحب ذلك حكة مزعجة. وتتسبب
ـأزهار الجميلة أيضاً بهذا التحسس المزعج
ـالمفزع أحياناً، بما فيها زهرتي البابونج الذهبي
chrysanthemu والداليا عند جرحها و«شعر»
ـحلبية orchids والخبيزة الإفرنجية وبصل الزنبق.

ويسود اعتقاد خاطىء بأن السائل الذي تحتويه
ـنفطة ينقل عدوى المرض. وهذا غير صحيح، إذ
ـأخذ النفطات بالتزايد لعدة أيام بعد بدء الإصابة.
ـوذلك لأن زيت النبتة انتقل أساساً بنسب تركيز
مختلفة. فالنفطات القديمة ظهرت في المواضع
ـالتي تعرّضت لنسبة التركيز الأعلى، بينما ظهرت
ـالنفطات الحديثة في مناطق تعرضت لنسبة التركيز
الأكثر انخفاضاً. فاحرصي عند ملامسة مهيّج نباتي
على غسل منطقة الاحتكاك جيداً (بما في ذلك
تحت الأظافر)، وذلك خلال 20 دقيقة لمنع ظهور
الطفح الجلدي. ولا تهملي غسل كل ما احتكّ
بالنبتة، لأن الزيت يبقى نشطاً لسنوات إن لم تتمّ
إزالته بالكامل. من جهة ثانية، يؤدي حرق
مجموعة من النباتات إلى تبخّر الزيت واحتكاكه
بالبشرة المعرّضة للبخار. وغالباً ما تسفر هذه
العملية عن التهاب جلدي تحسّسي بالغ الخطورة.

ومن أهم المواد الأخرى المسببة لهذا الالتهاب
الجلدي مادة النيكل. وهو أمر محبط فعلاً، إذ إن
النيكل موجود في كل مكان تقريباً؛ في القلائد
والأقراط والخواتم والأساور ودبابيس الشعر
والأحزمة ورباط الساعة. كما يدخل في صناعة
السحابات والمقصات ومقابض الأبواب والأقلام وإبر
الخياطة والبراغي والقطع النقدية. وبوسع المصابين
بهذا التحسس إجراء اختبار للنيكل بواسطة ثاني
ميثيلغليوكسين dimethylglyoxine. كما يمكنهـ
تغطية الأشياء كثيرة الاستعمال، المحتوية علـ
النيكل، وحتى الحلي بطبقة من السيلّوفا
cellophane أو من طلاء الأظافر الشفّاف. ولا
خطر في ارتداء الحلي المصنوعة من الفولاذ غيـ
المصبوغ stainless أو من الذهب. كذلك، يجب
أن تكون جميع أواني الطبخ مصنوعة من الفولا
غير المصبوغ أو الميناء أو ملبّسة بهما.

الأسباب الرئيسية للإصابة بالتهاب الجلد التماسي التحسسي

الموضع	السبب
فروة الرأس	منظفات وصبغات الشعر.
الأذنان	الأقراط المعدنية والنظارات.
الجفون	طلاء الأظافر، الفورمالدهايد الموجود في الورق أو القماش (وكلاهما ينتقل عبر الملمس)، ظلال العين، الماسكرة، محلول العدسات اللاصقة.
الوجه	المهيّجات الهوائية (التي يخلّفها حرق أوراق الشجر وعشبةُ الخنازير)، مستحضرات التجميل الواقية من الشمس، العقاقير (وأبرزها فوق أوكسيد البنزويل)، عطور ما بعد الحلاقة، والعطورات.
العنق	القلائد، العطورات، دهون ما بعد الحلاقة، صبغات الشعر.
الجسم	العلاجات الموضعية، مستحضرات الوقاية من الشمس، النباتات، الملابس، الملابس الداخلية (وخصوصاً الأحزمة المطاطية)، الأحزمة المعدنية، بكلات الملابس، الأحزمة الملتصقة بالجسم.
الإبطان	مزيلات الرائحة، الملابس، مواد تنظيف أو تبييض الملابس (تنتقل عبر الملابس).
الذراعان واليدان	الساعة، الصابون، مواد التنظيف والأطعمة.
الأعضاء التناسلية	النباتات (تنتقل عبر اليدين)، المطاط.
أسفل الساقين	العلاجات الموضعية، الصباغ أو مواد التنظيف التي تنتقل عبر الجوارب.
القدمان	الأحذية المطاطية أو الجلدية.



إن مجرّد لمس مادة مهيّجة أو العمل بها قد يؤدّيان إلى الإصابة بالتهاب الجلد التماسي.

ومن الأسباب الأخرى للإصابة بالتحسس التماسيّ هو الكروماتين chromatin الذي يتواجد في مواد عديدة كالإسمنت وأدوات التصوير والمعادن والصِّباغ ومواد التنظيف والمطاط والجلد ومركبات المستحضرات التجميلية.

وبالطبع، يتمثل العلاج بتحاشي المهيجات. لذا، على المصاب أن يتعاون مع الطبيب لاكتشاف السبب. ومن الضروري أحياناً إجراء اختبار للبقع (عن طريق تعريض البشرة لجميع المهيجات المحتملة ليومين متتاليين). وهو مهمّ في حال التحسس تجاه مستحضرات التجميل، لأنه يساعد على تحديد المركّب المؤذي، وبالتالي تجنبه. وبانتظار نتيجة الاختبار يمكن اللجوء إلى دهون الستيرويد الموضعية لعلاج الطفح المسبب للحكاك.

ـ الشرى

تسبب هذه الأورام الموضعية (الشرى أو الحُبار) التي تصيب البشرة أو الأغشية المخاطية حكاكاً حادّاً. وهي تظهر فجأة وتدوم عدة ساعات ثم تختفي من دون أن تخلّف أي أثر. ولا يدوم الورم أكثر من 36 ساعة. وإذا حدّد المصاب أطراف الورم المحمرّ غير المنتظمة بواسطة قلم، بإمكانه أن يلاحظ اختفاءه شيئاً فشيئاً، حتى مع تشكّل أورام جديدة. وقد يبلغ حجم الورم حجم حبة الحمص، ويتجاوز عرضه أحياناً 30 سم (12 إنشاً). وعند ظهور الشرى قرب العينين أو الشفتين أو الأعضاء التناسلية، فهو يؤدي إلى أورام مفزعة تدعى الخَزَب الوعائي angioedema تدوم 12 ـ 24 ساعة (وفي حال تورمت الحنجرة يجب استدعاء مساعدة طبية عاجلة).

المهيّجات الشائعة لبشرة اليدين	
الصابون	الفاكهة (خاصة الفواكه الحمضية)
مواد التنظيف المنزلية	الخضار (خاصة الثوم والبامية والبصل والبطاطا)
مواد تنظيف الملابس	الأوراق والجرائد
المبيِّضات	اللحوم النيئة
التركيبات الخاصة بالشعر (كمنظف الشعر والصبغات والبلسم إلخ...)	الأرض أو المفروشات أو دهان السيارات
البول الموجود في قوَط الأطفال	الغازولين والسائل الذي تحتويه الولاّعة
الصوف	الطلاء، ومخففات الطلاء
الكحول	

يظهر الشرى إثر تحرير الخلايا البدنية التي تمتد على طول الأوعية الدموية في البشرة لمادة الهيستامين histamine الكيميائية الطبيعية. ويتمثل الحافز المباشر لتحرير الهيستامين بعدد من الكيميائيات الطبيعية التي تحتويها بعض الأطعمة (كالفراولة والمحار)، أو العقاقير (وخاصة الأسبيرين وساليسيكلات Salicyclates أخرى)، أو المواد الحافظة للطعام كالتارترازين tartrazine (وهو صِباغ أصفر اللون غالباً ما يستخدم في



يظهر الشرى ويزول، والأسباب عديدة ومتنوّعة.

تعليب الخُضار)، أو غلوتامات أحادي السوديوم monosodium glutamate (MSG) الذي يستخدم كثيراً في تحضير الأطباق الصينية. وقد يعود إفراز الهيستامين أيضاً إلى تحسس تجاه نوع من الأطعمة أو تجاه مرطّب جلدي موضعي الاستعمال. كما قد ينجم، في حالات نادرة، عن تحسس فيزيائي تجاه البرودة أو الحرارة أو حتى الضغط.

ومن بين كل خمسة أشخاص، يصاب بالشرى شخص واحد تقريباً خلال حياته، ولا يعاني المرء في أغلب الحالات إلا من إصابة أو إصابتين تدوم الواحدة أقل من ستة أسابيع. وهذا هو الشرى الحادّ الذي يظهر إثر تناول نوع معين من الأطعمة أو العقاقير، أو إصابةٍ بلسعة حشرة أو بجدري الماء أو بعدوى جرثومية تنفسية. وقد ينجم أيضاً عن تكثّر الوحَيدات في الدم mononucleosis أو عن الطفيليات المعوية أو الكُباد المصلي serum hepatitis أو حمّى الروماتيزم. ومن السهل تحديد سبب ظهور الشرى إذا قام المرء بتدوين كل ما يتناوله من أطعمة وأدوية وفيتامينات وحتى غسول الفم ومعجون الأسنان والعلكة، ومراجعتها عند حدوث الإصابة.

ويظهر الشرى عادة بعد مدة تتراوح بين عشر دقائق وثماني ساعات من تناول الطعام المؤذي.

وإليك طريقة ثانية لاكتشاف الأطعمة المسببة للتحسس، ولكنها تتطلب عناءً أكبر، إذ يقوم المصاب بعزل الطعام المضرّ حسب ظنه. فإن استمرّ ظهور الشرى، يتبع حمية قاسية تقتصر على أربعة أطعمة منخفضة التحسس وغير متبّلة، وهي لحم الخروف والأرز والتفاح والشاي الخالي من الكافيين. وفي حال زوال الطفح، يعود إلى تناول مأكولات جديدة، واحدة تلو الأخرى، لتحديد النوع المؤذي. أما إن استمرّ الشرى، فتُلغى الأطعمة الأربعة المذكورة آنفاً، واحدة تلو الأخرى، حتى يُعرف السبب، وإلا ليس الطعام هو المسؤول عن الإصابة.

أما أبرز الأدوية المؤدية لظهور الشرى فهي الأسبيرين والكوديين Codeine والبينيسيلين وعقاقير السولفا Sulfa. وقد يدخل البينيسيلين أيضاً في الأجبان الزرقاء وأجبان روكفورت ومنتجات الألبان. والواقع أن كل دواء تقريباً يسبّب بالشرى لدى شخص ما في العالم. ومن شأن أغلفة الحبوب والكبسولات أيضاً أن تؤدي إلى الإصابة بهذا الطفح الجلدي.

من ناحية ثانية، يظهر الشرى لدى البعض بعد دقائق من التعرّض للشمس. ويصاب آخرون بالشرى الحارّ أو البارد بعد التعرض لتغيّرات طفيفة في درجة الحرارة، كأخذ حمّام ساخن أو الغطس في حوض سباحة فاتر في يوم حار. ويصاحب الشرى أحياناً صفيراً في النَّفَس وتورّداً وإغماء إن طال التعرض للظروف المذكورة. كما يؤدي لدى بعض الأشخاص إلى الإصابة بالكتابة الجلدية. حتى أن مجرد لطمة تسبب حُباراً يدوم من [illegible] دقيقة إلى عدة ساعات. وليست الكتابة [illegible] شديد الإزعاج، ولكن نادراً ما يتمكّن [illegible]

بشرى الضغط الحادّ من إمساك عجلة سائرة أو مضرب كرة من غير معاناة حكة وتورّم.

أما إذا دام الشرى أكثر من ستة أسابيع، فيعتبر مزمناً. وأكثر الناس عرضة للشرى المزمن هم الذين أصيبوا سابقاً بالربو أو حمّى القش أو داء الشقيقة، أو الذين عَرف تاريخ عائلتهم أحد هذه الأمراض. وبالرغم من أن سبب الإصابة لا يعرف تحديداً في بعض الأحيان، إلا أن الفحص الطبي ضروري للتأكد من عدم وجود عدوى أو مرض ذاتي المناعة أو داء خبيث كامن. والواقع أن ثمانين بالمئة من هذه الحالات يشفى خلال سنة من بدء المرض.

الأطعمة المسببة لظهور الشرى

المحار، لحم البقر، لحم الخنزير، البيض، الجبن، الحليب، الشوكولا، السكاكر، الفواكه الحمضيّة، الفراولة، الحبوب، البندورة، المكسّرات، التوابل، القمح، الكاتشاب، المايونيز، الخردل، البهارات.

قواعد «العناية» بالبشرة

تعرفنا في الفصول السابقة على بنية البشرة، وكيفية إجراء تحليل شخصي مفصّل للجلد. والآن بعدما تعلّمنا كيف تتأثر البشرة بالبيئتين الداخلية والخارجية، وكيف نفحص الجسم بحثاً عن الأورام والنتوءات ونتعرّف على بعض المشاكل الجلدية الخاصة، حان الوقت لنتعلم كيفية الاستفادة من التطور الطبّي والعلمي كي نؤمن لبشرتنا «عناية» فعلية.

ستتطرّق في هذا الفصل للمعلومات الأساسية الخاصة بالعناية بالبشرة، كتنظيف الجلد وتقشيره وحلاقته وترطيبه وعلاج مشاكل معينة قد تطرأ عليه. ولكن تجدر الإشارة بادىء ذي بدء إلى أن العناية بالبشرة هي شأن فردي، يختلف تبعاً لحاجات المرء وأسلوبه في الحياة.

وستتعلّم القارئة عدداً من الوسائل المختلفة التي تناسب جميع أشكال العناية بالبشرة، وكيفية تقييم المستحضرات التي ستبتاعها. وعليها الاعتماد على ذوقها الشخصي وخبرتها وإدراكها الصائب لاختيار سُبُل العناية الصحيحة.

يملك الإنسان بشرة «مركبة». وهذا يعني أن كل جزء من أجزائها المختلفة يتطلب عناية خاصة به. وكما بيّن لك تحليلك الشخصي، تتغير البشرة بتغيّر السن والفصول والمناخ والبيئة وحدّة التوتّر وأسلوب المعيشة. بالتالي يجب أن يتكيّف البرنامج اليومي للعناية بالبشرة مع هذه المتغيّرات كلها.

والواقع إن العناية الفضلى بالبشرة ليست بالأمر الصعب، ولا تستهلك كثيراً من الوقت والمال. فمن شأن بضعة دقائق يومياً، تقومين خلالها بالاعتناء ببشرتك بشكل سليم، أن تغيّر مظهرك تماماً. فكل إنسان مكلّف بالحفاظ على بشرته، لأنها الكساء الأجمل الذي ولد به. ومهما كان حجم المشاكل التي تعانين منها، بالإمكان إيجاد الحلول المناسبة لها، وفي وقت قصير نسبياً. وتذكري بأن سطح الجلد يتجدّد بكامله كل ثلاثين يوماً!

وستكتشفين بأن الوقت القصير الذي ستخصصينه لبشرتك ضروريّ وممتع في آن معاً. فمع قليلٍ من العناية الصحية، ستكتسبين جمالاً متجدداً عبر بشرة شابة وسليمة ومتألقة.

تنظيف البشرة وسيلة للحفاظ على نقائها

إن طرق التنظيف الصائبة لهي أهم أجزاء روتين العناية بالبشرة! إذ يجب أن يتمّ تنظيف البشرة بشكل يمنع تهيّجها، علاوة على ذلك، تساهم طريقة غسل الجلد ونوع الصابون أو المنظف المستخدمين في علاجه من بعض المشاكل. والواقع أن من شأن الاستحمام أن يوفّر لذة ومتعة كبيرتين، خاصة وأنه الوسيلة الأهم لاكتساب جسم سليم ومظهر يرفل جمالاً وشباباً.

كيف تختارين المستحضر المناسب

كما سبق وأشرت في الفصل الثاني، إن البشرة حمضيّة قليلاً بطبيعتها (إذ يبلغ الرقم الهيدروجيني

PH 5,5). وحتى زمن ليس ببعيد، كانت معظم أنواع الصابون والمنظفات، بعكس الجلد، قُلويّة بعض الشيء، أدت غالباً إلى جفاف البشرة. أما اليوم، وبفضل التقدم الذي حققته مستحضرات التجميل من الناحية الكيميائية، لم نعد مجبرين على استعمال وسائل التنظيف القلوية الخشنة. فمع حلول عصر التكنولوجيا الفضائية، صار بوسعنا أن نختبر مستحضرات التنظيف بدقة متناهية لنتفادى المهيجات المحتملة ولنعرف مدى فعاليتها. وإن حذّرت النساء بناتهن في الماضي من استعمال الصابون للوجه، لم يعد لهذا التخوّف أي تبرير في أيامنا هذه، فمن غير المعقول ألا نستفيد من المستحضرات الممتازة التي أصبحت متوافرة حالياً.

بيد أن المشكلة تكمن في عدد هذه المستحضرات الذي تكاثر لدرجة أصبح معها اختيار المنظّف أمراً محيّراً. ولمساعدتك في ابتياع ما يناسب بشرتك - الصابون أو المنظّف السائل أو المطرّي أو الغسول - إليك هذه القواعد الهامة.

إختيار الصابون

يتكوّن الصابون من مادة دهنية تصدر الزيت والدهن (إما من الشحم المأخوذ من الدهن الجامد في البقر والماعز، أو من زيت جوز الهند أو النخيل أو الفول السوداني... إلخ). بالإضافة إلى ما سبق يصدر الصابون قلوياً شبيهاً بالملح يسمح بذوبان خليط الصابون والأوساخ في الماء وزواله عن اليدين.

ويختلف الصابون الناعم أو اللطيف عن باقي الأنواع، إذ يحتوي على كمية كبيرة من المواد المرطبة. ويحتوي الصابون الفائق الدهن على كمية أكبر نسبياً من الشحم، وتنخفض نسبة قلويته مما يجعله أكثر نعومة. إلا أنه ينظف بفعالية أقل. ويدخل الغليسرين glycerin في صناعة الصابون الشفاف، وهو أكثر ما يناسب البشرة الدهنية. أما الصابون الفرنسي المصقول فيختلف بكونه أقل كثافة من غيره. فهو مضغوط بحيث يشتمل على نسبة أقل من الرطوبة والهواء. ويدوم الصابون المصقول لفترة أطول ويرغي جيداً، ولكنه يغرق في حوض الاستحمام!. بالمقابل، يحتوي الصابون العائم على نسبة فائضة من الهواء تجعله يذوب بسرعة. أما الصابون المزيل للرائحة فيضم عوامل مضادة للبكتيريا التي تصدر رائحة للجسد.

بالإضافة إلى ما سبق، يتوافر الصابون بأصناف خاصة. فمن صابون قشتالة الغني بزيت الزيتون، إلى الصابون المرتكز على الكاكاو أو الزبدة أو البندق أو زيت الفاكهة أو طحين الشوفان. وقد يبدو الصابون المحتوي على الصبّار أو الفيتامين (هـ) جيداً، بيد أنه في الواقع ليس ذا منفعة تذكر للبشرة لأن محتوياته لا تبقى على الجلد مدة كافية تسمح له بامتصاص فوائدها المحتملة. كما أن هذه المحتويات ليست موجودة بتركيبة تفيد البشرة.

أما مواد التنظيف والصابون الصناعي، فقد بدأت بالانتشار خلال الحرب العالمية الثانية. فمع نقص الدهون والزيوت بسبب ظروف الحرب، تم استبدال الدهن بالهيدروكاربونات الصناعية أو الطبيعية لصناعة الصابون. وتتوافر اليوم موادّ التنظيف بأصناف عديدة، وليست مخصصة كلها لجلي الصحون وغسل الملابس! كما يمكننا الحصول على موادّ تنظيف ناعمة، من حسناتها أنها تكوّن رغوة غنية ممتعة، حتى في المياه الغنية بالمعادن. كما أن الأوساخ لا تترسّب بعد زوال الماء من حوض الاستحمام.

وتحتوي منظفات الوجه والجسم السائلة، أو «محلولات التنظيف»، على مركّبات الصابون نفسها، مع نسبة إضافية من الماء. إلا أن تركيز المحتويات الناشطة متشابه. ومن حسنات هذه المنظفات أنها تخلصك من المادة اللزجة التي تنتج عن ذوبان الصابون. وأرغب بالإشارة إلى أنني سأستعمل كلمتي منظف وصابون كمرادفين في هذا الفصل. وسيعتمد اختيارك للمستحضر على نوع بشرتك، وعلى ذوقك الخاص وتقييمك الشخصي لكل مستحضر.

الغسول المنظّفة

تعتبر الغسول والمطرّيات المنظّفة بمعظمها من أصناف المرطّب الذي ابتكره الفيزيائي اليوناني غالِن. فهي تحتوي على مزيج من الزيت المعدني أو الصناعي والشمع أو البترولاتم Petrolatum (أو الفازلين Vaseline) يذوب عند الاحتكاك بالبشرة فيذيب الدهون ويحلل الأوساخ. والغسول «باردة» لأن الماء أو المنتول menthol الموجودين في التركيبة يتبخران مما يؤدي إلى تبريد البشرة. وكلما ارتفعت نسبة الماء، كان المرهم أكثر برودة. وبعض أنواع الغسول معدّة خصيصاً لإزالة مساحيق التبرج الدهنية أو المقاومة للماء (وخصوصاً الماسكرة). وبعضها الآخر يستخدم بديلاً للصابون ويغسل على البشرة بالماء. وأنا أنصح بغسل اليدين دوماً بالصابون أو المنظف ومن ثم بالماء بعد استعمال غسول أو مطرّيات منظفة (إلا في حال لمس مزيل لمساحيق التبرج فقط).

كيف تختارين مستحضر تنظيف فعّال

كما سبق وذكرنا، يملك جميع الناس بشرة مركّبة. بالتالي، يستفيد كلّ شخص تقريباً من



يتركّز إفراز الدهون في الوجه في المنطقة المحددة على شكل T، وهي تشمل الجبهة والأنف والذقن.

استخدام مستحضر تنظيف خاص للجزء المدهن من الوجه ـ الجبهة والأنف والذقن، المنطقة المحددة على شكل T. وآخر للخدين والعنق الأكثر جفافاً، وربما مستحضر خاص للجسد أيضاً. فإن ظهرت البشرة دهنيّة في الصباح أو بعد القيام بالتمارين الرياضية أو بعد نهار عمل متعب، ينصح باستعمال مستحضر تنظيف مضاد للدهون في هذه الأوقات، يحتوي على مركبات خاصة كالكبريت أو حامض الصفصاف أو فوق أوكسيد البنزويل.

وقد تتبخّر البشرة باختلاف الفصول أو بتغيّر البيئة. فتصبح أكثر جفافاً في الشتاء أو الصيف (عند الإفراط في التعرّض للشمس) أو بعد رحلة جوّية طويلة. يحتاج الجميع لنوعين من مستحضرات التنظيف: أحدهما لعلاج المناطق المدهنة؛ ومنظف آخر أكثر لطافة، مخصص للمواضع الجافّة. وقد يبدو الأمر معقداً ولا ضرورة له، بيد أنه في الواقع سهل التطبيق وفوائده لا تحصى.

ويجب الحرص على تخصيص مستحضر تنظيف أكثر نعومة للوجه واليدين، لأنها أكثر المناطق تعرّضاً للماء في الجسم. أما في حال الإصابة بحب الشباب، يصف طبيب الجلد

مستحضر تنظيف مضاد للبكتيريا (وحتى للوجه أيضاً). بالمقابل، يجب تحاشي اللجوء إلى مستحضرات تنظيف الوجه التي تحتوي على نسبة عالية من العطور، خاصة للبشرة الجافة أو الحساسة، إذ تعمل هذه المحتويات أحياناً كمهيّجات وقد تسبب تحسّساً ضوئياً.

وللاستحمام متعة خاصة

إن طريقة غسل البشرة توازي بأهميتها نوع مستحضر التنظيف المستخدم! فمن شأن هذه العملية، إن هي تمت بشكل خاطىء، أن تحدث ضرراً بالغاً بالبشرة. وتحتوي اللائحة في الصفحة التالية إرشادات بسيطة عن كيفية غسل الوجه. وإليك فيما يلي بعض النصائح الهامة حول طريقة الاستحمام.

عشر نصائح لحمّام مفيد

مع حياة العمل التي نعيشها اليوم، أصبح الاستحمام السريع عملية عادية. إلا أننا قد نجني فائدة عظيمة من الاسترخاء في حوض من الماء. فمن شأن ذلك أن يؤدّي دور علاج تجميلي للوجه والجسم والروح! وللحصول على فائدة قصوى من الاستحمام والاستمتاع بهذه الدقائق المريحة، إليك هذه النصائح:

1 ـ إن الحرارة المثلى للاستحمام أو الاسترخاء في الحوض من دون الشعور بالخمول هي 95ف (35س). فالبخار فعّال في فتح مسامّ الوجه لتنظيفها من أعماقها (كما أنه يعالج الزكام المصحوب بالاحتقان). وينصح من هم عرضة لظهور أوردة عنكبوتية في سيقانهم بتفادي الحمام الحارّ والجاكوزي، وبالاستلقاء في مياه دافئة تغمر الجسم مع إبقاء الوركين مرفوعين عن سطح الماء. أما في حال كان الوجه يميل إلى الاحمرار أو التورّد، يتوجب تخفيض درجة حرارة المياه قليلاً.

2 ـ عند استلقائك في الحوض أو وقوفك تحت الرشاش، تستمتعين بدفء الماء، بإمكانك القيام ببعض التمارين القياسية (isometrics) لتحريك عضلات جسمك، ولك أن تستعيني ببعض التمارين الضاغطة (Pressometrics) الفعالة. نفّذي إذاً تمرينَي إرخاء وشدّ الكفين خمس مرات عند دخول الحوض، وأتبعيهما بتمرين ضغط عضلات الردفين والبطن خمس مرات أيضاً. أخيراً، مدّي ساقيك بشكل مستقيم، ثم اضغطي ركبتيك على بعضيهما لتشعري بتقلص الجهة الباطنية من الفخذين. وكرّري هذا خمس مرات. بعد هذه التمارين البسيطة سيجري الدم في عروقك بشكل أفضل كما سيتحسن وضعك الجسدي وذلك في غضون أقل من دقيقتين!

3 ـ يعتبر التنفس العميق من أفضل التمارين التي تساعد على الاستمتاع بأقصى قدر من الاسترخاء. تنشّقي إذاً بعمق عبر الأنف وأنت تعدّين حتى الرقم أربعة، بحيث يتمدد الصدر والبطن مع انخفاض الحجاب الحاجز Diaphragm. أوقفي نفسك حتى الرقم ثمانية ثم ازفري ببطء عبر الفم حتى تبلغي الرقم اثني عشر، وكرّري هذا التمرين خمس مرات.

4 ـ تمدّدي واغمضي عينيك، ثم دعي عضلاتك تسترخي بكاملها، من رأسك حتى أخمص قدميك، بما في ذلك عمودك الفقري وساقيك وذراعيك وعنقك وعضلات وجهك.

5 ـ يستحسن ألا يدوم الاستحمام لأكثر من ثلاثين دقيقة. وتعتبر الدقائق الخمس عشرة الأولى ضرورية، إذ تتشرّب خلالها الخلايا السطحية الميتة الماء، وهذه أفضل وسائل ترطيب البشرة.



تعالج تجاعيد الوجه خلال غسله وذلك بفرك البشرة باتجاه الأعلى والخارج.

ولكن، إذا بقي الماء على الجسم لوقت أطول، تنتفخ بشرة أصابع اليدين والقدمين وتتجعّد.

6 ـ في حال استخدام الصابون في حوض الاستحمام، إحرصي على الاغتسال بالماء قبل تجفيف جسدك. إذ لا يستحسن بقاء طبقة من الصابون المترسب على بشرتك.

7 ـ لا أنصح باستخدام زيت الاستحمام مهما بد جيداً. فعلاوة على تعريض المستحمّ لخطر الانزلاق، قد يكوّن الزيت على البشرة طبقة تمنع ترطّبها جيداً بالماء. أما إن كنت تتمسكين بهذا النوع من المستحضرات، من الأفضل دهنه على الجسم وهو مبلّل بواسطة قطعة قماش بعد الاستحمام.

1 ـ إغسلي يديك جيداً قبل غسل وجهك.

2 ـ إستعملي ماءً دافئاً غير حارّ، خاصة إن كان وجهك يتورّد غالباً، إذ لا يؤدّي الماء الفاتر إلى إحراق البشرة فحسب، بل يزيد الميل الطبيعي لظهور أوعية دموية إضافية في الوجه. وهذا ما يجعل لون الجلد متورّداً وغير جذّاب.

3 ـ إغسلي وجهك وعنقك مع فركهما نحو الأعلى والخارج. وافركي وجهك تبعاً لخطوط عمودية مع اتجاه التجاعيد التي قد تتكون لاحقاً. ولتكن حركات غسل الجبهة والخدّين والذقن والعنق موجهة نحو الأعلى والخارج. أما فوق الشفة العليا وتحت العينين، فيجب أن يكون التدليك أفقياً فصعوداً نحو حدود الوجه.

4 ـ إغسلي وجهك جيداً. فمن الضروري إزالة كل بقايا مستحضر التنظيف عن بشرتك. ولتعرفي مدى سرعة زوال المنظف في المياه التي تستعملينها، ما عليك سوى إضافة قليل من الصابون أو من مستحضر التنظيف إلى كوب من الماء النقي، وغسله بعد دقائق. فإن لاحظت وجود طبقة تغطي الكوب، هذا يعني أن غسل المستحضر يجب أن يتم بعناية أكبر. كذلك، تصعب إزالة المنظف عند استخدام مياه غنية بالمعادن.

5 ـ لا يفترض بالمستحضر أن يلامس العينين، خاصة إن كان يحتوي على حُبيبات كاشطة. أما في حال أصاب العين بعض منه، إملئي يدك بالماء واغسلي عينك جيداً.

6 ـ إن لم تكن منابع المياه تعاني من مشاكل معينة (كما هو الحال في بعض الدول النامية) لا ضرورة للاغتسال بالمياه المخصصة للشرب.

7 ـ يفضل بعض الناس الاغتسال بأصابع أيديهم، بينما يستعمل البعض الآخر فرشاة ناعمة، أو إسفنجة أو حشيّة لتقشير الجلد (سنتحدث عنها في القسم التالي) والواقع أن نوع أداة التنظيف مسألة شخصية ولكن عليك التأكد من نظافة ما تستعملينه.

8 ـ لا تفرطي في الاغتسال. فإن كنت لا تمارسين غالباً تمارين رياضية مضنية أو تعيشين في بيئة ترتفع فيها نسبة السخام، لا حاجة بك لغسل وجهك أكثر من أربع مرات يومياً. فغسل الوجه ضروري في الصباح، وبعد ممارسة التمارين الرياضية، ومساءً بعد العودة من العمل (خاصة إن كنت تتبرّجين)، وقبل الذهاب للنوم. أما إن بقيت البشرة دهنية بالرغم من غسلها تكراراً، عليك تغيير مستحضر التنظيف واستعمال دواء قابض للإفرازات Astringent، أو علاج خاص يصفه لك طبيب جلدي.

9 ـ إدهني وجهك بمستحضر واقٍ من الشمس أو مرطّب أو غيرها من المراهم أو الدهون فور تجفيفه، من أجل حجز الماء داخل البشرة.

8 ـ إن لبعض الأعشاب فوائد طبية. ولصنع كيس من أعشاب الاستحمام أحضري قطعة من القماش المخصص لتحضير اللبن، بمساحة 6 إنش^2 (15 سم^2) وضعي فيها نصف كوب من الأعشاب أو من الشاي. أربطي القماشة وعلقيها بالحنفيّة بحيث تنغمر بالماء عند امتلاء الحوض.

- لإضفاء رائحة زكية على الماء تستعمل أوراق الغار أو قرفة الكينا أو شاي الياسمين أو قشر الليمون.
- يساعد الزنجبيل على تنشيط الدورة الدموية.
- يستخدم البابونج لعلاج البشرة الحساسة.
- أما في حال الإصابة بالحكاك، فيرشّ مسحوق الشوفان الناعم في الحوض.

9 ـ بعد انتهائك من نقع جسمك بالماء، اغتسلي ثم قومي بعد ذلك بوضع قليل من مستحضر التنظيف على منشفة أو إسفنجة الاستحمام أو فرشاة أو ليفة وافركي جسدك بتدليكات طويلة وناعمة، من الأطراف باتجاه الداخل ودائماً باتجاه القلب. وفي حال وجود جلد غليظ زائد في أخمص القدمين أو على الركبتين أو المرفقين، أزيليه بواسطة مرهم تقشير أو حجر خفّان. أخيراً، إغتسلي جيداً، وذلك في نهاية كل حمّام، لإزالة بقايا الصابون عن جسدك.

10 ـ قومي فوراً بعد تجفيف جسدك بدهن مرطب على المناطق الجافة وخصوصاً القدمين والجزء الأسفل من الساقين والمرفقين. وإن كنت تعانين من التهابات في الأنسجة الخلوية في الفخذين أو الجزء الأعلى من الذراعين أو . . . عليك تدليكها بمستحضر مضادّ لالتهابات الأنسجة الخلوية.

أهمية تقشّر البشرة

إن لتقشّر الجلد منفعة خاصة في مجال العناية بالبشرة. فمن شأن إزالة الخلايا السطحية الميتة أن تحمي البشرة من مشاكل لا تحصى. والواقع أن الجفاف ينجم عن تراكم عديد من الخلايا الميتة على السطح، بينما ينخفض عدد هذه الخلايا بشكل ملحوظ لدى البشرة الشابّة. وتأتي أهمية التقشّر في تنعيم التجاعيد والمناطق الخشنة وفي منع تكوّن البثور، لأنه يخلّص المسام من الخلايا الميتة التي تسدّها.

ـ طريقة استعمال مستحضر التقشّر

يتم التقشّر إما كيميائياً أو آلياً. فالحامض الهيدروكسي ألفا وبيتا والحامض الشبكاني (سيتناولهما الفصل التاسع) هما من مستحضرات التقشّر الكيميائية، ومهمتهما انتزاع الخلايا السطحية الميتة. أما باقي وسائل التقشّر فآلية، وأبرزها الحبوب المنظفة والمراهم الشمعية التي تلتصق بسطح الجلد، وحشايا التنظيف التي تكشط قليلاً والفراشي وليف الاستحمام.

وعند استخدام وسائل التقشّر، لا يجب فرك المناطق الحساسة في الجسم بشدة، كتحت العينين مثلاً. فإن كنت ذات بشرة رقيقة وحسّاسة، وكان وجهك عرضة لظهور أوعية دموية إضافية، إستعملي مستحضراً لطيفاً ودلّكي بشرتك بنعومة. وليس عليك استخدام وسائل تقشّر كاشطة إن كنت تعانين من إصابة حادة بحبّ الشباب (كي لا تنتقل البثور مع الفرك)! ودلّكي وجهك دوماً باتجاه الأعلى والخارج، بعكس اتجاه التجاعيد.

أما تدليك الجسم، فيجب أن يتمّ دائماً باتجاه القلب. وفي حال كنت تعانين من تجاعيد عديدة في الوجه، وجفافاً حاراً في بشرة الساقين، وجفافاً وخشونة (قُران شعري Keratosis pilaris)

في الزندين أو الفخذين عليك استعمال حشية كاشطة في هذه المواضع. بالإضافة إلى منظف طبّي. ويساعد الفرك الحاد بحجر الخفّان على إزالة البشرة الجافة التي تتراكم على أخمص القدمين والمرفقين والركبتين.

لحلاقة ناعمة

إن ثلاثاً من كل أربع نساء على الأقل يلجأن إلى الحلاقة لإزالة الشعر الزائد في الإبطين ومنطقة البيكيني والساقين، كما أن جميع الرجال تقريباً يحلقون ذقونهم. ويكمن سرّ الحلاقة الناجحة في النعومة والراحة. ومن الأهمية بمكان التعرف على كيفية نموّ الشعر وتقنية الحلاقة السليمة. وبصفتي طبيبة جلدية، غالباً ما أصادف مشاكل جلدية مرتبطة بالحلاقة كالتهيّج أو التهاب الجريبات الكاذب (البثور).

- خاصّ بالرجال فقط

عندما قام الإسكندر الأكبر بحلاقة لحيته للمرة الأولى، أراد أن يجعل مهمة قطع رأسه من دون الإمساك بلحيته (وهذا سبب إضافي لحلاقة الذقن!) أكثر صعوبة على أعدائه. ومنذ ذلك الوقت، يمضي الرجل المتوسط حوالي 3350 ساعة (أي ما يفوق 200 يوم بطول 16 ساعة) من حياته في إزالة ما مجموعه 27 قدماً (8,4 أمتار) من الشعر الذي يزن أكثر من 4 باونت (1,8 كلغ) من وجهه. وبالرغم من الوقت الذي تستهلكه هذه العادة اليومية، فإن لظهور الشعر في ذقن الرجل فائدة كبيرة. ففضلاً عن أن اللحية تحمي البشرة وتقلل بالتالي من تشكل التجاعيد، تعتبر الحلاقة من أهم وسائل تقشّر البشرة التي تساعد على تنعيم سطحها.

ويبلغ نموّ اللحية ذروة نشاطه لدى معظم الرجال في سن الثلاثين. وهو يتفاوت بين الليل والنهار إذ يزداد سرعة خلال النهار. ولا يتأثر نمو الشعر بالحلاقة أو بالتحكّم الخارجي.

- أسس الحلاقة السليمة

قد يستغرب القارىء إذ يعلم بأن الشعر الذي يغطي ذقن الرجل ومنطقة حرف البيكيني وساقي المرأة هو بقساوة سلك من النحاس بالسماكة نفسها! إلا أن الشعرة لا تبقى سميكة. فعند التعرّض للماء الدافىء، لمدة تتراوح بين دقيقتين وأربع دقائق، يتمدّد حجم الشعرة بنسبة 34 بالمئة، مما يجعلها أكثر نعومة ويسهّل قطعها (إذ تتضاءل القوة المطلوبة لقطع شعرة ناعمة بنسبة 70 بالمئة تقريباً). أما إن لم يتم تنعيم الشعر بشكل جيد، تأذّت شَفَر الحلاقة، حتى الحادّ منها، عند بداية استعمالها وتمّت الحلاقة بشكل غير مريح ومضرّ بالبشرة. من الضروري بالتالي غسل البشرة، قبل حلاقتها بالماء والصابون، ودهن الذقن بمعجون الحلاقة لمدة ثلاث دقائق حتى تصبح ناعمة ورطبة وتسهل حلاقتها. إذ يؤدي المعجون دور حاجز يمنع تبخّر الماء فيحافظ على نعومة الشعر خلال الحلاقة ويجعل البشرة ملساء بحيث تنزلق الشفرة بسهولة تامة ولا تسبب أي تهيج. والواقع أن مستحضرات الحلاقة اللزجة الشبيهة بالغسول ترطّب البشرة بشكل أفضل من رغوة الرّذاذ الغنية، التي تجفّ بسرعة أكبر. وفي حال لاحظ البعض ظهور بثور في البشرة بعد حلاقتها، عليهم اللجوء إلى معجون حلاقة طبي يحتوي على فوق أوكسيد البنزويل مثلاً. ولتقليص احتمال التهيّج قدر الإمكان، يجب أن تتمّ الحلاقة بأقل خفّة ممكنة، بحيث تمرّر الشفرة بلطافة باتجاه نموّ الشعر (مع

أن تمريرها بعكس نمو الشعر يعطي حلاقة أنعم). وعلى النساء أن يحلقن سيقانهن قبل منطقة حرف البيكيني، وأن يؤخّر الرجال حلق الشارب وأعلى الذقن للنهاية، للتأكد من أن هذه المواضع قد ترطّبت بشكل كافٍ.

والواقع أن لنوع الشفرة دور أساسي في تسهيل هذه العملية. فالموس يعطي حلاقة أنعم، بينما تسبب آلة الحلاقة الكهربائية تهيّجاً أقل. (ولكي تتم الحلاقة بواسطة آلة كهربائية بشكل آمن وتعطي نتائج جيدة، يجب إعداد البشرة ودهنها بمعجون الحلاقة كما هو مذكور آنفاً، ومن ثمّ غسلها قبل البدء بالحلاقة). وقد أُجريت دراسات عديدة لتصميم «آلة الحلاقة المثلى». وتبيّن على ضوء هذه الأبحاث أن الزاوية الفاصلة بين الشفرة والبشرة لا يجب أن تقل عن 28 إلى 30 درجة. كما أن الآلات ذوات الشفرة المزدوجة تعطي حلاقة أنعم. وخلال استعمال أداة الحلاقة يفضّل غسلها وهزّها لإزالة الماء عوضاً عن مسح الشفرة، وذلك للحفاظ على حدّتها.

مستحضرات ما بعد الحلاقة

إن مستحضرات ما بعد الحلاقة، المعَدّة لتقليص الحَرْقة، هي عادة نوعٌ من الكولونيا المعطّرة التي تحتوي على المِنتول المهدِّىء. إلا أنني أنصح باستعمال المستحضرات الأقل احتواءً على العطر لتفادي التهيّج الجلدي. والواقع أن المستحضرات المرتكزة على دهن شجرة البندق Witch-hazel بدلاً من الكحول أقلّ تسبباً للتهيّج. وبما أن البشرة المقشورة هي أكثر عرضة لخطر الشمس، ينصح الرجال باستعمال مستحضر واق فور انتهاء الحلاقة. بالمقابل، على النساء تفادي استعمال مضادات للرائحة أو للتعرّق بعد حلاقة أذرعهنّ غير أنه من شأن المرطبات غير الكحولية أو البودرة أن تهدّىء البشرة خاصة منطقة حرف البيكيني.

الشعر الزائد

لقد نال الاستعداد الوراثي لدى بعض النساء لظهور وبر ناعم على الخدّين إعجاب عدد كبير من الشعراء والكتاب. وعادة، يبدأ هذا الشعر الدقيق بالزوال بعد سنّ الثلاثين. بالمقابل، يبدأ ظهور شعرات سميكة وداكنة على الخدين أو الذقن (بعد سن اليأس يحفزها اختلال التوازن بين أندروجين الغدد الكظرية والمستويات المرتفعة للإستروجين المبيضي). ولتفادي تهيّج الجلد، لا يجب على المرأة حلق شعر الوجه بل يستحسن نزع هذه الشعيرات العشوائية غير المرغوب بها. وقد يستغرق نموّها ثانية من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. إلا أن النتف المتكرّر قد يؤذي الجريب أحياناً بحيث تقلّ سماكة الشعرة.

وباستطاعة النساء اللواتي يعانين من كثرة الشعيرات في الوجه أو اللواتي يفضلن عدم حلاقة أرجلهنّ ومنطقة البيكيني، أن يلجأن إلى الوسائل البديلة التالية:

أولاً: مزيلات الشعر التي تذيب الشعر كيميائياً، إذ تتألف الطبقة الجلدية الخارجية من بروتين الكيراتين الشبيه ببروتين الشعر. بيد أن هذه المزيلات تسبب تهيّج البشرة. وبالرغم من أنها مباحة لعدة استعمالات، إلا أنها غالباً ما تؤدّي إلى الإصابة بالتحسّس. لذا أقترح على المرأة تجربة مزيل الشعر على جزء صغير من بشرتها، والانتظار لمدة أربع وعشرين ساعة قبل المتابعة لتختبر كيفية

تفاعل الجلد مع هذا المستحضر. كما يجب اتّباع التعليمات بدقّة، واستعمال مزيل للشعر مخصّص للوجه، والحرص على إزالته ضمن الوقت المحدّد على العبوة.

ثانياً: ينزع الشمع الشعر من جذوره، تماماً كما يفعل النتف. ولكن، للحصول على أفضل النتائج، يجب أن يكون الشعر طويلاً. كما أنها عملية مؤلمة جداً. من جهة ثانية، غالباً ما يسبّب استعمال الشمع نموّ بعض الشعيرات تحت الجلد. لذا، من الضروري دهن البشرة بمستحضر تقشّر قبل الشروع بنزع الشعر. وإن كنت تقومين بهذه العملية بنفسك، إحرصي دوماً على رشّ البودرة على بشرتك قبل استخدام الشمع وبعده. وتأكدي من أن الشمع ليس شديد الحرارة (وذلك عبر فحصه بباطن معصمك). وانزعي هذه المادة دائماً بعكس اتجاه الشعيرات.

ثالثاً: من شأن التحليل الكهربائي، إن هو تمّ بشكل صحيح، أن يزيل الشعر الزائد بشكل دائم. وهي تقنية مؤلمة، بيد أنه أصبح بوسع الطبيب اليوم أن يلجأ إلى المرهم المخدّر الجديد إلما Elma. ومن الأهمية بمكان اختيار طبيب ماهر، لأن التحليل الكهربائي غير الناجح غالباً ما يخلّف ندباً أو بقعاً داكنة مؤقتة. وقد يعود الشعر إلى الظهور في بعض الحالات.

ترطيب البشرة

يعاني الجميع في بعض الأوقات من جفاف البشرة. ويتمثل علاجها الوحيد في المرطّب. إلا أن الترطيب الفعّال لا يقتصر على مراهم النهار وحسب.

والواقع أن البشرة الجافة ليست سوى عبارة عن تراكم عديد من الخلايا الميتة الملتصقة بالبشرة. وتتكوّن هذه الخلايا من بروتين الكيراتين القابل لامتصاص الماء والتحول من قشور جافة إلى خلايا ناعمة ممتلئة. والبشرة الطبيعية الرطبة والمرنة مرتبطة في الحقيقة بالتفاعل المعقّد لهذه الخلايا السطحية مع البيئة أو الماء أو إفرازات الجسد أو مستحضرات الترطيب المستعملة.

وتتضمن عملية ترطيب البشرة أربع خطوات هي الآتية: **أولاً**، وقاية البشرة من الجفاف المفرط قدر الإمكان وذلك عبر تنظيفها بعناية وتفادي البيئة الجافة؛ **ثانياً**، اللجوء إلى وسائل التقشّر لإزالة الخلايا السطحية الميتة؛ **ثالثاً**، تبليل سطح البشرة بالماء؛ **رابعاً**، منع هذا الماء من التبخّر. ويتم تنفيذ الخطوتين الأخيرتين عبر استعمال مرطّب ذي نوعية جيدة.

والواقع أن للبشرة نوعين من المرطّبات الطبيعية:

- عوامل الترطيب الطبيعية (NMF_3) التي تجذب الماء.
- الشحوم Lipids التي تفرزها الغدد الزهمية والتي تحجز هذا الماء داخل الجلد.

ومما تشتمل عليه عوامل الترطيب الطبيعية الأحماصضاالأمينية والبولة والشحوم الفوسفورية واللحمينين أو الكرياتينين Creatinine والأحماض اللبنيّة والسكّريّة والبوليّة. وبالرغم من أن غسل البشرة بخشونة قد يؤدي إلى إفراغها مؤقتاً من عوامل الترطيب الطبيعية والشحوم، إلاّ أن هذه المواد تتكوّن من جديد في غضون ساعات. علاوة على ذلك، يؤدي التواجد في بيئة جافة لا تتخطى نسبة الرطوبة فيها 40 بالمئة) إلى تحـ[illegible] سطح البشرة الدافئة وجفافها [illegible] في حجز الرطوبة داخل الجسد

ـ أنواع مستحضرات الترطيب

يتم ترطيب البشرة عبر منع ما يدخلها من ماء من التبخّر. وتترتب هذه العملية المدعوّة بتقليص «فقدان الماء عبر البشرة» (TEWL) على إيصال الماء إلى الخلايا السطحية وإبقائه فيها! وتقوم وسائل الترطيب (كعوامل الترطيب الطبيعية) بجذب الماء إلى سطح البشرة. وما دامت نسبة الرطوبة البيئية لا تتعدى 70 بالمئة، يصدر الماء الذي يرطّب السطح عن طبقات البشرة العميقة والأدمة. وفي حال فاقت حرارة الجسد حرارة الجو، تبخّر ماء السطح، وازدادت البشرة جفافاً بعد عدة ساعات، ويتطلب الأمر إعادة دهنها بالمرطّب.

بيد أن المرطّب وحده ليس كافٍ، بل يحتاج إلى ما يحفظ رطوبة السطح من التبخر، أي إلى مركّب حاجِز.

ومن الأمثال على مستحضرات الترطيب الغليسيرين Glycerine والعسل وغليكول البروبيلين propyline glycol (الذي يسبب تحسّساً عارضاً) وغليكول البوتيلين butylene glycol والسوربيتول sorbitol والجيلاتين gelatin والليسيثين lecithin وحامض البيروليدون كاربوكسيليك pyrrolidone carboxylic acid والحامض البولي الشفاف hyaluronic acid. بالمقابل، لا يؤدي الكولاجين والمطاطين والحامض النووي DNA دوراً فعّالاً كوسائل ترطيب لسطح البشرة، بالرغم من وظائفها الفائقة الأهمية داخل الجسد. ويرجع ذلك إلى حجم ذراتها الكبير الذي يصعب امتصاصه على البشرة. وبالرغم مما تدّعيه الإعلانات، لا تستطيع هذه العناصر أن تعمل من خارج الجلد على إقامة بنية البشرة أو حفز الخلايا على التكاثر. كما أنني لا أنصح باستخدام الخلاصة المشيمية التي تعمل كمرطّب سطحيّ لا أكثر. بالمقابل، أعتبر الحامض اللبني والبولة من وسائل الترطيب الممتازة التي تقوم أيضاً بتحليل الطبقة القرنيّة، بحيث تقلل من التصاق الخلايا السطحية الجافة بالبشرة، فتؤدّي بالتالي وظيفة مزدوجة.

ويترتب عمل الحواجز (كالشحوم الطبيعية) على تقليص فقدان الماء عبر البشرة عن طريق حجز الرطوبة في السطح. ومن الحواجز الأكثر شيوعاً البترول والدهون الحيوانية كالصوفين، وهو خليط من زيوت الأغنام الطبيعية. وبالرغم من أن الصوفين الخام الذي استُخدم في الماضي غالباً ما سبّب تهيجاً جلدياً، يتم اليوم تكرير الصوفين بحيث يمنع التهيّج ويصبح شبيهاً بالإفرازات البشرية الطبيعية. وغالباً ما توصف زيوت المنك والسلاحف. ولكن، يبقى الصوفين هو الأفضل بالرغم من أنه لا يعطي لمعان المنك أو طول حياة السلحفاة!

وتعتبر زيوت الزيتون والعصفُر والذرة وبذور القمح والنخيل واللوز والسمسم من الأمثلة على الحواجز المرتكزة على الزيوت النباتية غير المشبَعة، (ولكنها ليست بفعالية الدهون الحيوانية). ومن المواد الحاجزة أيضاً شمع النحل وشمع النبات والليسيثين والكوليستيرول. أما زيوت السيليكون Silicone فليست من الحواجز وحسب، بل «مِرشحة» تضفي على البشرة ملمساً أكثر نعومة. غير أن المشكلة التي تواجه مستخدمي الموادّ الحاجزة، خاصة تلك المحتوية على الزيت المعدني أو زبدة الكاكاو، تتمثل بتهيّج حبّ الشباب أو التحسس عند تفاعلها مع البشرة. والواقع أن ذوي البشرة الدهنية لا يلزمهم مرطّب للوجه.

وقد تم استحداث تقنيات متقدمة في

لمجالات الكيميائية التجميلية لمستحضرات لترطيب، وخاصة تطوير أجهزة التحرير الموقوتة كالتمحفظ الصغري microencasulation والكريات لصغرية nanospheres والكريات الشحمية lipespheres والجسيمات الشحمية liposomes (وهي كريات شبيهة بالبصل - تتكون من طبقات شحمية تتضمّن محتويات قابلة للذوبان في الماء - تحرر موادها المرطبة لمدة 12 ساعة بحيث يتمّ امتصاص كل طبقة بشكل متتابع). وتتوافر مكتورات جديدة polymers وأشكال جديدة من الحامض البولي الشفّاف تساعد على ترطيب البشرة.

وتتنوع مستحضرات الترطيب، ليس بمركباتها فحسب، بل بنسبة الماء والزيت التي تحتويها. وهي تتوافر بتركيبتين أساسيتين: مستحضرات مرتكزة على الماء (ماء يدخله زيت) وأخرى مرتكزة على الزيت (زيت يدخله ماء). ولمعرفة نوع المرطّب، ضعي بعضاً من المستحضر على ظاهر يدك. إن كان بارداً فهو يرتكز على الماء وإن كان دافئاً فيرتكز على الزيت. ويرتكز الغسول والهلام وأغلب المستحضرات المطرية Creams على الماء بينما ترتكز المراهم على الزيت. أما التركيبات «الخالية من الزيت» فتحتوي على مواد مرطّبة صناعية بدلاً من الزيوت الطبيعية.

- الوجه

خلافاً لمستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، لا يحتاج الجميع إلى مرطّب جلدي وخاصة للوجه. إذ تكتفي البشرة الدهنية بالزيوت التي تفرزها الغدد الزهمية. وغالباً ما أصادف مشاكل جلدية ناجمة عن فرط اللجوء إلى مستحضرات ترطيب الوجه أو عدم استعمالها بشكل سليم. لذا، أنصح ذوي البشرة الدهنية، الذين يحتاجون لمرطّب من أجل المناطق غير الدهنية في الوجه، أن يستعملوا مستحضرات خالية من الزيت. وبشكل عام، يجب تحاشي الزيوت الغريبة والعطور وخلاصات البروتين والخمائر. ففعالية هذه المواد غير أكيدة وغالباً ما تسبّب تهيّج البشرة.

وتتمثل أهم خصائص مرطّب النهار باحتوائه على واقٍ من الشمس (راجعي الفصل الرابع). كما تتميز مستحضرات النهار عادة بكونها أخف من تلك التي تستعمل ليلاً. إذ يجب أن يشتمل المرطّب الليلي على علاج لبعض المشاكل الجلديّة كنشاف البشرة أو حبّ الشباب أو التجاعيد. وسيساعدك الفصل التاسع على تحديد مدى حاجتك للأحماض الهيدروكسية ألفا وبيتا أو للحامض الشبكاني. ففي حال كنت لا تعانين من مشكلة جلدية معينة، قد لا تحتاجين إلى مرطّب ليلي!

من جهة ثانية، لا حاجة لمرطّب خاص بالعينين. فلا مضرّة من دهنهما بالمستحضر المخصص للمواضع غير الدهنية من الوجه. ولكن يجب التوقّف تماماً عن استعمال المرطّب في حال ظهور أي تهيج جلدي، وإجراء اختبار للتحسس تجاه محتوياته لتفادي المادة المهيّجة في المستقبل.

والجدير بالذكر أن لا علاقة إطلاقاً بين سعر المستحضر ومدى جودته! لا بل تفضّل المستحضرات الزهيدة الثمن على غيرها كونها تشتمل على نسبة أقل من العطور و«العوامل المنعّمة» القابلة لتهييج البشرة.

- الجسد

تتنوع أشكال مستحضرات ترطيب الجسد بين غسول ومطريّات ورغوة mousse ومراهم. وجميعها صالحة للاستعمال على أن تدهن فوراً بعد

الاستحمام لحجز الرطوبة على سطح الجلد. ويفضل اختيار تركيبات أكثر كثافة لليدين اللتين تصابان بجفاف مفرط. كما أن جميع المحتويات الناشطة التي سيعرضها الفصل التاسع صالحة للجسد واليدين. أما في حال إصابة موضع ما بالتبحُّص cellulite عليك تمسيده بواسطة علاج خاص. وجميع هذه العلاجات مرطبة أيضاً.

علاجات خاصة للوجه

1 ـ ينظّف **البخار** البشرة بشكل تام وهو فعّال لعلاج البشرة الدهنية والبثور السوداء الرأس بشكل خاص. إلا أنني لا أنصح به إن كانت البشرة سريعة التورّد أو وردية اللون مع أوعية دموية إضافية في الوجنتين والأنف.

إغلي بعضاً من الماء في وعاء كبير مع ثلاث ملاعق طعام من الشاي المليّن Swiss Kriss للبشرة الدهنية أو شاي البابونج للبشرة الجافة. إرفعي القدر عن النار وضعي وجهك فوقه على بعد 8 إنشات (20 سم)، وغطي رأسك بمنشفة لحصر البخار أمام وجهك، إستمري بهذا الوضع ثلاثين ثانية تقريباً، وأعيدي الكرة إن أردت.

2 ـ تعتبر **الأقنعة** من أقدم العلاجات الجلدية للوجه. وقد كان للنساء الشهيرات بدءاً من كليوباترة وانتهاءً بالملكة إليزابيت وصفات خاصة بهن. والأقنعة هي عبارة عن مستحضرات تقشّر أساساً، تزيل الخلايا الجافة والميتة عن سطح الجلد ومن فتحات المسام، بحيث تصبح البشرة أكثر نعومة ويتقلّص تمدّد المسام. بيد أن القناع لا يتضمن غذاءً للبشرة.

بالتالي تقتصر وظيفة الأقنعة على «تنظيف» الجلد أو «تقشّره». وكانت تتكون في الماضي من الصلصال الذي يصبح قاسياً مع تبخر الماء منه. وأنا أحذر من استعمال «الطين الطبيعي» الذي قد يكون ملوّثاً بالبكتيريا. وتحتوي أقنعة «القشر» على مكتورات صناعية فعالة وغير مؤذية. بالمقابل، من شأن بعض الأقنعة أن تسبّب تهيجاً جلدياً. لذا يتوجب دائماً اختبار المستحضر على باطن المعصم قبل دهنه على الوجه. والواقع أن استخدام القناع عدة مرات أسبوعياً قد يساعد في علاج البشرة الدهنية واتساع المسام وجفاف الجلد وتقشّره. وبالرغم من توافر وصفات عديدة لأقنعة «تحضّر منزلياً» بواسطة محتويات طبيعية، فإنني أجدها مربكة وفعاليتها محدودة جداً.

3 ـ تخصص **الأدوية القابضة للإفرازات** لعلاج مناطق الوجه الدهنية «T-zone» وهي عبارة في الواقع عن «عقاقير تعمل على تخثير البروتين عندما تدهن على سطح البشرة»، فتقلص بالتالي الخلايا السطحية لتبدو المسام أقل اتساعاً. وتعرف هذه الأدوية على أنها مستحضرات منعشة أو مطرّية أو منقّية أو مضيّقة للمسام. تؤدي كلها الوظيفة نفسها. وتعتبر ومركبات الكحول الألومينيوم والبندق Wich hazel من أفضل المواد القابضة. وأنصح من لديهم مناطق شديدة الإفراز للدهن في الوجه، بغسلها ودهنها بمستحضر مقشر، ومن ثم بقابض طبي يحتوي على حامض الصفصاف الممزوج في محلول من الكحول والبندق. (وكلما ارتفعت نسبة الكحول ازدادت قابلية التركيبة على تجفيف البشرة). وفي حال كانت البشرة أقل إفرازاً للدهن، يفضل استعمال Witch hazel الصافي. بالمقابل، يجب تحاشي القوابض المحتوية على مهيّجات محتملة كالكافور أو المنتول أو الأسيتون أو بورات الصوديوم sodium borate أو زيت شجرة الكافور. ويفضل تجربتها بكمية قليلة في بادىء الأمر لاحتمال تحسس الجلد تجاهها.

علاجات خاصة لليدين

يعتبر الجفاف من أبرز المشاكل التي تصيب بشرة اليدين! (سبق أن أشرت في الفصل السابع إلى بعض الأمراض الجلدية الشائعة كالإكزيما وتحساس التهاب الجلد وعدد من أنواع التحسس، وإلى الإجراءات الوقائية اللازمة). ولإجراء علاج سريع لهذه المشكلة، جرّبي «المداواة بحجز الرطوبة». إدهني يديك بسخاء بمستحضر ترطيب، ثم ارتدي قفازات قطنية تحت قفازات نَسَليّة (من عصارة النبات) مريحة (تتواجد في الصيدليات والمختبرات). وبعد مرور ساعتين (أو بعد ليلة) إنزعي القفازات واستمتعي بيدين مرطبتين وناعمتين!

التعرّق

تشتمل البشرة، كما أشرنا في الفصل الثاني، على نوعين من الغدد العرقية للغدد المفرغة التي يكثر عددها في راحة الكفين وأخمص القدمين والجبهة، والغدد الفارزة الموجودة في الإبطين والمنطقة المحيطة بالأعضاء التناسلية والحلمتين والأجفان وقناة الأذن (بحيث تفرز صمغ الأذن) وحول السرة. وتخضع إفرازات الغدد الفارزة لتحكم الهورمونات الجنسية التي تنشط عند البلوغ وتتراجع مع التقدم في السن. ويولد عرق الغدد الفارزة البكتيريا التي تؤدي إلى صدور رائحة للجسم. وهذا ما يفسر غياب هذه المشكلة لدى الأولاد وكبار السن.

ويكثر عدد الغدد العرقية لدى المتحدرين من أصول أفريقية، ويقل لدى القوقازيين، وأدنى ما يكون لدى الشرقيين. وبشكل عام، يتعرّق الرجال أكثر من النساء. من جهة ثانية ينتج التعرّق السريع (مع التمارين الرياضية مثلاً) عرقاً أكثر تركيزاً وأعداداً أكبر من البكتيريا.

كيف تحدّين من تعرّق جسدك

إن مضادات التعرّق هي عقاقير تعمل على الحد من التعرّق، ولا تعتبر هذه المستحضرات فعّالة إن لم تقلّص إفراز العرق بنسبة 20 بالمئة وما فوق. وتتكون مضادات التعرّق من أملاح قابضة (أكثرها شيوعاً كلوريد الألومينيوم Aluminium Chloride وكلوروهيدرات الألومينيوم Aluminium Chlorohydrate). وبشكل عام، تعتبر roll-ons أكثر فعالية وأقل تسبباً للتهيج من الدهون والمطرّيات. أما المضادات على شكل أصابع والسوائل والرذاذات فهي أقلها فعالية. ولا يقتصر استعمال مضادات التعرق على الإبطين، بل من شأنها علاج تعرّق اليدين أيضاً. أما مزيلات الرائحة deodorants فهي ليست من العقاقير، إذ تختصر وظيفتها على تمويه رائحة الجسم بالعطر أو عبر مفعول مضاد للبكتيريا.

فإن كنت تعانين من رطوبة في الإبطين، عليك استعمال مضاد للتعرق بانتظام، وبوسعك إضافة مزيل للرائحة عند ممارسة الرياضة. وفي حال التعرّق الشديد، يصف الطبيب الجلدي مضاداً طبياً للتعرّق قوي المفعول يستعمل يومياً لفترة من الوقت، ومن ثم عدة مرات أسبوعياً. إذ يؤدي مضاد التعرّق مفعولاً تراكمياً، بحيث تعمل دهنة واحدة على خفض نسبة التعرّق لعدة أيام، بعد استعمال أولي مكثف.

أما فرط التعرّق فيعالج بالاستشراد ionophoresis، الذي يقلل من التعرّق عبر نقل إيونات ions بواسطة جهاز صغير يستعمل في

المنزل أو في عيادة الطبيب. ويلتصق هذا الجهاز بالإبطين واليدين والقدمين ليطلق شحنة كهربائية خفيفة توخز الجلد وخزاً غير مؤلم. وبعد سبع إلى عشر جلسات يومية لمدة 15 دقيقة، يتبعها أربع جلسات أسبوعية ينخفض إفراز العرق لمدة تتراوح بين ستة إلى ثمانية أسابيع.

عشر نصائح حول رائحة الجسد والتعرّق

1 ـ لا يوضع مضاد التعرّق على بشرة متشققة أو متهيجة أو بعد الحلاقة.

2 ـ يجب التوقف عن استعمال المستحضر إذا سبب لسعاً أو حكاكاً أو طفحاً جلدياً.

3 ـ إن مضاد التعرّق هو مستحضر مخصص لمنطقة الإبط أو أخمص القدم ولا يدهن على البشرة المحيطة بهما. فإن سال بعض منه خطأً، يجب مسحه.

4 ـ يجب التأكد من جفاف الإبطين وأخمص القدمين عند استعمال المستحضر بعد الاستحمام.

5 ـ يفضّل دهن البشرة بمضاد التعرّق ليلاً.

6 ـ يستعمل الصابون المزيل للرائحة على الإبطين ومنطقة الأعضاء التناسلية والقدمين، ولكنه غير مخصص للوجه مطلقاً!

7 ـ ينصح بتحاشي ارتداء الملابس الصناعية وخاصة الأحذية البلاستيكية أو المطاطية الضيقة.

8 ـ بعد الاستحمام، يدهن الإبطان وأخمص القدمين وجميع ثنايا الجسد ببودرة ماصة مزيلة للرائحة أو بصودا مجففة.

9 ـ يعتبر الثوم والبصل والخل والجبن الحاد والخردل من الأطعمة التي يحسن تحاشيها لأنها تزيد رائحة الجسد. كما يفضّل عدم تناول البهارات والقهوة إن كانت تسبّب زيادة في التعرّق.

10 ـ تساعد إزالة شعر الإبطين على تقليل البكتيريا وبالتالي الحد من رائحة الجسد.

علاج التعرّق بضمادات الشاي

يعمل هذا العلاج على تقليص إفراز العرق ويحدّ من رطوبة الكفين وأخمص القدمين، ومن تعرّق منطقة ما تحت الثديين ومن الرائحة الكريهة في الأربية. ولتحضير هذا العلاج، تغلى ثلاثة أو أربعة أكياس من الشاي القوي في ليترين ونصف من الماء. وبعد أن يبرد الشاي، تنقع فيه اليدان أو القدمان، أو تضغط البشرة بقطعة من القطن أو بضمادة مبلّلة بالشاي وذلك لمدة عشرين دقيقة يومياً.

العناية الشخصية بالبشرة

	مستحضرات التنظيف الفعّالة	عناية خاصة وملاحظات هامة
الوجه		
تحسّس	- صابون أو مستحضرات تنظيف لطيفة - صابون مرتكز على الشوفان - تحاشي الصابون المعطّر	- إستعملي مستحضر وقاية من الشمس، خفيف وغير معطّر، بدرجة وقاية مرتفعة - قللي من استعمال العطور ومستحضرات التجميل ومستحضرات الأساس - تحاشي الحامض الشبكاني
جفاف	- صابون ومستحضرات تنظيف لطيفة - مستحضرات تنظيف مطرّية (محتوية على الغليسيرين) - صابون فائق الدهن	- تفادي غسل الوجه بإفراط - تحاشي التواجد في بيئة جافة - جرّبي الأحماض الهيدروكسية
تقشّر	- حامض الصفصاف - منظف شعر يحتوي على الكيتوكونازول Kitoconazole على شكل صابون (بوصفة طبية فقط)	- قد يصف الطبيب الجلدي الهيدروكورتيزون hydrocortisone والكيتوكونازول
إتساع المسام	- حامض الصفصاف	- إغسلي وجهك ثلاث مرات يومياً على الأقل
تزيّت البشرة	- الكبريت - فوق أوكسيد البنزويل - تحاشي الصابون الفائق الدهن	- إستعملي مستحضرات قابضة - صباحاً ومساءً قبل التمارين وبعدها - إستعملي الأقنعة، ويفضل وضعها صباحاً - إلجئي إلى البخار عدة مرات أسبوعياً - استعملي مستحضرات وقاية من الشمس غير زيتية (ويفضل أن ترتكز على ثاني أوكسيد التيتانيوم) - تحاشي مستحضرات الأساس السائلة - إستعملي مساحيق تبرج جافة ومستحضرات تجميل خالية من الزيت - قلّلي من استعمال مستحضرات الترطيب
حبّ الشباب	- نفس مستحضرات تنظيف البشرة الدهنية - منظفات تحتوي على الريزورسينول resorcinol (بوصفة طبية فقط)	- قلّلي من استعمال مستحضرات الترطيب - تحاشي مستحضرات التقشّر إلا اللطيف منها إن كنت تعانين من البثور أو الكييسات - ويصف الطبيب أحياناً مضادات حيوية موضعية أو الحامض الشبكاني أو الريزورسينول أو حامض الأزيليك azeleic acid
أوعية دموية زائدة حب الشباب الوردي	- الكبريت	- تحاشي الحامض الراتنجاني - تحاشي حمامات البخار والماء الساخن - وقد يصف لك الطبيب الميترونيدازول metronidazol - لا تفرطي في تناول البهارات الحارة والكافيين الحار وامتنعي عن شرب الكحول.
التجاعيد	- حامض الساليسليك	- راجعي الفصل التاسع

	مستحضرات التنظيف الفعّالة	عناية خاصة وملاحظات هامة
البقع الداكنة بقع الصباغ	- حامض الصفصاف	- إدهني وجهك دوماً بمستحضر وقاية من الشمس بدرجة وقاية مرتفعة - استعملي مستحضر تقشير - يصف الطبيب الجلدي الحامض الشبكاني أو الهيدروكينون hydroquinone أو حامض الأزليك أو حامض الكوجيك Kojicacid
اليدين		
جفاف تقشر	- صابون أو مستحضرات تنظيف لطيفة	- تَقلّلي من غسلهما وتحاشي المستحضرات التجارية الخشنة - ادهنيهما دوماً بمرطب بعد غسلهما - جرّبي الأحماض الهيدروكسية - ارتدي قفازات عندما يكون الطقس بارداً! - إلجئي إلى علاجهما بحجز الرطوبة
الجسم، الذراعين، الساقين		
تحسّس جفاف	صابون أو مستحضرات تنظيف لطيفة - حامض الصفصاف	- إستعملي مستحضر تقشير - إدهني البشرة بمرطب فور غسلها - قللي من غسل البشرة - جرّبي الأحماض الهيدروكسية
تبرغل بشرة الزندين وجانبي الفخذين		
بقع متقشّرة أو مسببة للحكاك	- حامض الصفصاف	- إستعملي مستحضر تقشّر - جرّبي الأحماض الهيدروكسية - قد يصف طبيب الجلد الحامض الشبكاني
رائحة الجسد	- مستحضرات تنظيف مزيلة للرائحة تستعمل في مناطق صدور الرائحة	- إستعملي مستحضرات قابضة قبل ممارسة الرياضة وبعدها - إستعملي مضاداً للتعرّق في منطقة الإبطين - إلجئي إلى العلاج بضمادات الشاي
القدمين		
جفاف	- صابون أو مستحضرات تنظيف لطيفة	- تقشير البشرة - علاج جفاف القدمين بحجز الرطوبة
رائحة	- صابون أو مستحضرات تنظيف مزيلة للرائحة	- مستحضر طبي مضاد للتعرّق - بودرة للقدمين أو صودا مجففة - إستعملي مستحضراً قابضاً قبل التمارين الرياضية وبعدها - إنقعيهما أو اضغطيهما بالشاي - لا ترتدي الأحذية البلاستيكية والمطاطية الضيقة

كيف تبدين بمظهر أفضل سنة بعد سنة

لقد ساعد التقدم الذي أحرزه الطبّ خلال القرن العشرين، على إعطاء الإنسان فرصاً أكثر لحياة أكثر صحة وعافية. إذ بإمكان من هم في الأربعينات من العمر أن يتوقعوا العيش لأربعة عقود أكثر من أجدادهم، وأصبح من المعروف بأن اتّباع أنظمة صحية بسيطة كالحدّ من نسبة الدهن في الطعام وممارسة الرياضة بانتظام والإقلاع عن التدخين من شأنه منع الإصابة بالعوارض الموهنة لأمراض عديدة أو تأخيرها أو التخفيف من حدتها.

والواقع أن التقدم في السنّ لا يمنع من الشعور بالتحسّن يوماً بعد يوم. إلاّ أن الصحة الجيدة وحدها لا تكفي، بل يجب أن تقترن بمظهر يعكس شباب القلب الدائم.

ويعتبر المظهر الخارجي من العوامل الهامة التي تساهم في إظهار ما يشعر به المرء حيال نفسه. فلا شك بأن الشعور بشباب المظهر يعكس شعوراً بصحة الجسد ونشاطه. ومن المعروف لدى الأطباء أن من أولى علامات المرض أو الإحباط، فقدان الاهتمام بالشكل الخارجي. بالمقابل، غالباً ما يعتبر تجدد هذا الاهتمام دليلاً على تحسّن صحة المريض. وفي هذا السياق، أطلقت صناعة مستحضرات التجميل في أميركا حملةً شعارها «المظهر الحسن مقياس الراحة النفسية» لمساعدة المرضى، عبر دفعهم الى الاهتمام بمظهرهم، على الاستجابة للعلاج الطبي، وغالباً ما ساهم ذلك في تقصير فترة العلاج!

وليست العناية بالمظهر مضيعة للوقت أو المال، بل هي من الأمور الأساسية للحفاظ على الصحة. والواقع أن وظائفنا ومسؤولياتنا الحياتية الأساسية تتمحور بشكل أو بآخر على المحافظة. فنحن نحافظ على منازلنا وممتلكاتنا ونصلح الأضرار ونعيد طلاء الجدران عند الحاجة... ألا يجدر بنا بالتالي أن نولي اهتماماً أكبر للحفاظ على صحتنا ومظهرنا الخارجي، وبوجه خاص، بشرتنا؟

سيكون هذا الكتاب دليلك لاختيار سبل العناية الصحيحة بالبشرة، والتي لا تتوقف نتائجها على ما تنفقينه من الوقت والمال، بل على إدراكك للخيارات العديدة المتاحة لك. فعلى أعتاب القرن الحادي والعشرين، أصبحت تتوافر لدينا مجموعة من المستحضرات والتقنيات الفعّالة في تجديد شباب ونضارة الوجه.

وسيبين لك هذا الفصل كيفية الحفاظ على بشرة شابة ووسائل منع ظهور علامات الشيخوخة غير المرغوب بها وإزالتها. كما سيوضح حقيقة «حوامض الفاكهة» الشهيرة (الأحماض الهيدروكسية ألفا) و«الحامض الشبكاني» وعدة مستحضرات أخرى ستصبح بمتناول يدك قريباً.

من أين تأتي التجاعيد؟ ستة أسباب

عندما تتساءلين «لماذا»؟، يجيبك العلم دائما «كيف». وفي ما يخصّ التجاعيد، لا يشرح لك الطب لماذا تتكوّن وحسب، بل وكيف تمنعين ظهورها أو تؤجلينه، وكيف تزيلين العديد مما سبق وظهر منها. فليس من وقت محدد لمباشرة الاعتناء بالبشرة وإضفاء مظهراً أكثر شباباً عليها.

إكتشاف التجاعيد للمرّة الأولى

لا شك أن من أصعب الأوقات في حياة المرأة هي عندما تلاحظ في مرآتها أولى التجاعيد تخطّ وجهها.

والواقع أن غزو التجاعيد للوجه يبدأ عادة في الخامسة والعشرين أو الثلاثين أو الأربعين من العمر. ثم تزداد التجاعيد عدداً ويتفاقم أثرها مع بلوغ سنّ الخمسين أو الستين. إلاّ أن الطبّ الحديث غيّر المقاييس المعروفة ولم تعد هذه الأعمار تصنّف في مرحلة الشيخوخة، بل صارت جزءاً من سنّ الشباب.

خارطة الوجه

يعتبر الوجه جزءاً فريداً من الجسد. فعضلاته تلتصق بالبشرة بدلاً من العظام أو الغضروف. ويشتمل هذا الجزء على 120 عضلة مسؤولة عن جميع الحركات الخاطفة التي تعكس أفكار الشخص ومزاجه. وفي الواقع، يتميز الإنسان عن جميع الكائنات الحية، بقدرته القوية على التواصل من خلال تعابير وجهه. وبالرغم من المثل القائل إن «العينان مرآة الروح»، فإن العضلات المحيطة بهما هي التي تعطيهما القدرة على البوح بالأفكار. فقد تدلّ نظرة معينة على ضحكة «مكتومة» أو على فكر



من السهل علاج التجاعيد الدقيقة على سطح البشرة في المنزل بواسطة مستحضرات التقشّر والمطرّيات.

حادّ أو على غضب معتمد. ولا تتمتع العينان وحدهما بهذه الميزة، فأقل زمّ للشفتين يفضح عواطف متفاوتة من الإغراء الى الاحتقار. وقد يشير تقطيب الحاجبين الى التركيز أو التعنيف. أما شدّ الفكين فهو دلالة على الغضب أو التصميم. وجميع هذه الحركات العضلية تجعّد الوجه. ومع مرور الوقت، يصبح بعض هذه التجاعيد «دائماً»، ويتحوّل الى جزء من «خريطة» الوجه... الى أن يتمّ علاجه!

إذاً، لا تخلّف هذه التعابير الحادة والغزيرة في وجوهنا سوى التجاعيد. بيد أن للتجاعيد حسناتها، فهي تدعى بالتعبير الشعبي «خطوط الشخصية». إنها في الواقع خريطة لشخصية المرء وعواطفه المتنوعة. وبدونها يكون الإنسان جامودياً Catatonic، لا يسمح لنفسه بإظهار تعابير عاطفية طبيعية وسليمة. ولكنك لا ترغبين بالطبع بحفر كثير من التعابير في وجهك، وإخفاء روحك الشابة وراء مظهر عجوز. إستعيني إذاً ببرنامج العناية بالبشرة الذي سأعرضه عليك في ما يلي:

المرآة السحرية

يقوم أطباء الجلد والجراحون التجميليّون بمعاينة التجاعيد وتصنيفها بعناية في سبيل معالجتها. وبإمكانك أنت أيضاً أن تفعلي ذلك بنفسك. إجلسي في غرفة مضاءة جيداً واحملي مرآة في يدك أثناء قراءتك لهذا الفصل لمعاينة التجاعيد ومظاهر الضرر التي لحقت ببشرتك. قومي بعد ذلك بزيارة طبيب جلدي واعرضي عليه ما صادفته من مشاكل في بشرتك وهو سيسرّ بوصف الحلول المناسبة.

الأسباب الستة

لظهور التجاعيد في الوجه ستة أسباب رئيسية.

1 ـ الشيخوخة الطبيعية أو «الداخلية المنشأ»

تتسبب عملية الشيخوخة الطبيعية بترقيق البشرة الذي لا علاج له، والمصحوب بفقدان الكولاجين البنيوي والأنسجة المطاطية، كما ذكرنا في الفصل الثاني. والحقيقة أن هذه الشيخوخة البيولوجية ليست سوى سبباً ثانوياً لتكوّن التجاعيد.

2 ـ التلف الناجم عن الشمس

تعتبر الشمس مسؤولة بنسبة 90 بالمئة على الأقلّ عن ظهور التجاعيد. وبينما يلحق التعرض للشمس أفدح الأضرار بالبشرة، يسهل تجنّبه ووقاية الجلد من أخطاره. فعبر استعمال مستحضر وقاية بدرجة عالية وارتداء قبعة عند الخروج الى الشمس، نمنع بشرتنا من أن تصبح خشنة ومكسوّة بتجاعيد دائمة.

3 ـ تعابير الوجه

تتسبب تعابير الوجه بتكوّن جميع الأخاديد التي تصبح مطبوعة على البشرة. إلا أنه من الممكن تفادي العديد من هذه التجاعيد كما أن معظمها قابل للعلاج.



من شأن تعابيرك أن تطبع على وجهك على شكل تجاعيد وأخاديد، تجنبي إذاً التقطيبات غير الضرورية.

والواقع أن الإنسان يتفرّد بقدرته على التواصل جيداً عبر تعابير وجهه. علاوة على ذلك، نلاحظ بأن تجعيد البشرة مئات لا بل آلاف المرات يومياً، خلال حياة الإنسان، لا يخلّف سوى قليلاً من الآثار الدائمة. وبالرغم من أن معظم الحركات العضلية ضروريّ وجذاب، يفضَّل تجنّب بعض هذه العادات العصبية أو تخفيفه كتكشير الأنف خلال الضحك، أو تجعيد الجبين لإظهار الصدق أو عدم التصديق، أو تقطيب الوجه خلال مشاهدة التلفاز. وستعرفين، عبر مراقبة تعابير الآخرين، كيف تشكلت التجاعيد لديهم، وبما أنه يصعب عليك أن تتعرفي على عاداتك الخاصة وأن تتّبعي حركات وجهك الخاطفة، والتي تقومين بها غالباً بلا وعي، قد يفيدك أن تطلبي من أحد الأصدقاء أن يراقب تعابيرك.

وبوسعك أيضاً أن تحتفظي بمرآة قرب الهاتف تراقبين من خلالها تعابير وجهك وأنت تتحدثين، وتنتبهين الى الحركات المبالغة أو غير الضرورية. من جهة ثانية، إن كنت تغمزين عينيك أثناء القراءة أو القيادة، قومي بفحصهما لدى الطبيب، فقد تكونين بحاجة الى نظارات. ولا تنسي وضع نظارات شمسية إن كانت عيناك حساستان تجاه الشمس.

وأذكر أنني صادفت مريضة جميلة في الستين من عمرها، بدا النصف الأيمن من وجهها وكأنه بسن الثمانين والنصف الأيسر بسن الأربعين. وتبين أن السيدة أصيبت بحادث قبل عشرين سنة أدّى الى شلل النصف الأيمن من جبينها، والجدير بالذكر أنه كان من عادتها أن تقطب جبينها أثناء الحديث، فتسبب ذلك بشيخوخة مبكرة في الجانب الأيسر الذي احتفظ بآثار هذه الحركة.

وبالرغم من أن بعض الجراحين الأوروبيين يجرون الجراحة على أعصاب المريض من أجل إزالة التجاعيد، فأنا لا أتّبع هذه الطريقة في العلاج. فقد استحدث مؤخراً علاج (أنظري الفصل العاشر) يتضمن حقن الجبين بجرعة مراقبة بعناية من سُمّين Toxin شالّ، استعمل لسنوات في علاج التشنجات العضلية أو العَرَّة Tic، لإيقاف التجعيد مؤقتاً (لعدة شهور). بالإضافة الى ذلك، غالباً ما ساعد هذا العلاج على التخلّي عن عادة تجعيد الجبين بلا ضرورة.

والواقع أن تعابير الوجه هي مسألة عادة يسهل تغييرها. فإذا لاحظت أنك تجعّدين وجهك غالباً وبدون ضرورة، ما عليك سوى التخلي عن هذه العادة. وبوسعك أيضاً أن تضعي شريطاً طبياً لاصقاً بعكس اتجاه التجاعيد عندما تكونين وحيدة. فمن شأن ذلك أن يساعدك على الانتباه الى الحركات الاعتيادية التي يمكنك تجنبها.

ولكن لا يجب بالمقابل أن يصبح وجهك خالياً من التعابير! فإظهار المشاعر يجعل التواصل أفضل. ومن الضروري أن تظهر على الوجه شخصية المرء وتعبيره. لذلك، أنصح دائماً بالابتسام، خاصة وأنه لا يحرّك سوى نصف ما يحرّكه العبوس من عضلات. أما إن كان وجهك خالياً من التجاعيد، فربما لم تضحكي كفاية خلال حياتك!

الجاذبية:

يعود الفضل في محافظة العالم على وضعه الحالي الى الجاذبيّة. فهذه القوة الخفية مسؤولة عن تنظيم حركة دوران الأرض حول الشمس (فتنتج عنها الفصول) ودوران القمر حول الأرض (منظمة حركة المدّ والجزر). وبالرغم من أن الجاذبية هي التي تجعل الحياة ممكنة على وجه الأرض، فنحن لا ندرك دائماً آثارها على مظهرنا.

والواقع أن الجاذبية تؤثر سلبياً على مظهر الإنسان. فهي تساهم على الأرجح في التمدد التدريجي لشحمتي الأذنين والأنف. ومع التقدم في السن، تشد الجاذبية البشرة نحو الأسفل! يساعدها في ذلك الترقّق الطبيعي للعظام وفقدان طبقة الدهن ما تحت الجلدية، فترتخي البشرة وخاصة الأجفان والفكّان.

ويزداد ترقق العظام سرعة في أواخر الخمسينات أو الستينات من العمر. ويبرز أثر هذه العملية بوضوح في عظام الفكين والخدّين، مما يساعد على ترهّل البشرة التي تغطيها. وعند فقدان الأسنان واستبدالها بطاقم اصطناعي، تتآكل اللثة

تي تحمل الأسنان عادة، فتنكمش الشفتان وتظهر التجاعيد. وتأتي الجاذبية لتزيد هذه التغيرات الطبيعية سوءاً.

ومن العوامل الأخرى التي تساعدها الجاذبية على زيادة التجاعيد الفقدان الكبير للوزن. إذ تتكيّف البشرة مع زيادة الوزن عبر التمدّد. ولكن، إذا فُقد هذا الوزن الزائد، لا تظهر علامات التمدد على البشرة وحسب، بل يصبح الجسم مكسوّاً بفائض من الجلد! وكلّما كان الشخص أكثر شباباً، ازدادت مرونة بشرته وعادت للتكيف مع نحول جسمه، بينما يترهّل فائض الجلد في حال التقدّم في السن.

أما السبيل الوحيد لإعاقة آثار هذه القوة الثابتة فيتمثل في الوقاية. إذ يجب تجنب الوزن الزائد، وممارسة التمارين الرياضية باستمرار لحماية العضلات والعظام. ومن الضروري اتّباع نظام غذائي صحّي لتأمين المواد الغذائية الأساسية للجسم، والاعتناء جيداً بالأسنان للاستغناء في المستقبل عن الطاقم الاصطناعي. هكذا، لن تستمتعي بحياة وبصحة أفضل فحسب، بل ببشرة أكثر شباباً أيضاً.

أوضاع النوم

يمضي الإنسان المتوسط العمر ربع حياته أو ثلثها نائماً. فمن بلغ الستين من عمره، يكون قد نام حوالي 15 ـ 20 سنة! ولكن ما لا يدركه البعض هو أن النائم يضغط على تجاعيد وجهه لمدة 6 ـ 8 ساعات!

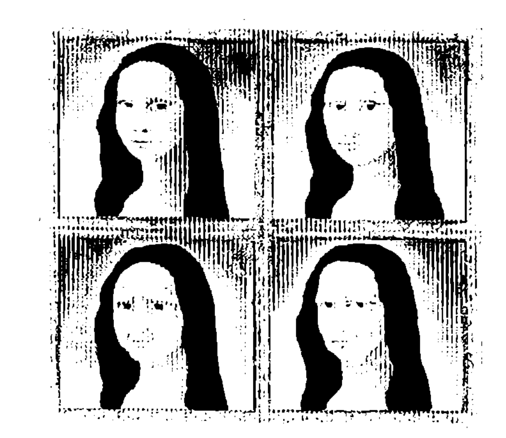
فبوسع طبيب الجلد أو الجرّاح التجميلي أن يتعرّفان على الجانب الذي ينام عليه المريض، لكون التجاعيد فيه أكثر عمقاً. فالنائم الذي يلقي بذراعه فوق وجهه، يضغط على بشرته دافعاً تجاعيد إضافية إلى التكون في إحدى جهتي الوجه. أما التجاعيد الأفقية التي تتكوّن في الجبين أو الخدين (بدءاً من الصدغين وحتى الجبهة أو من عظام الخدين نحو الداخل) فهي لا تنشأ عن تعابير الوجه بل عن وضع النوم. وهي تختفي مع نهوض الأطفال حديثي الولادة من المهد ولكنها، للأسف، قد تصبح دائمة لدى البالغين.

والواقع أنه منذ آلاف السنين، أدركت النساء الصينيات أن من شأن النوم على الظهر واستعمال وسائد مصنوعة من الخزف الصيني المجوّف أن يمنعا ظهور التجاعيد في الوجه. غير أنكِ لست مضطرة لتكبّد كل هذه المشقّة لتتعلّمي ألاّ تدفني وجهك في الوسادة. ويكفي أن تحاولي الاستلقاء بوضع صحيح، كما تفعل عارضات الأزياء والممثلات اللواتي ينمن على ظهورهن لمنع تكوّن التجاعيد. ولكي تتعودي على هذا الوضع وتجعلينه أكثر راحة، ضعي وسادة تحت ركبتيك. بالإضافة إلى ذلك، أنصحك بتغليف الوسائد بقماش من الساتان الحريري الناعم الذي يؤمن نوماً مريحاً ولا يسمح للبشرة «بالالتصاق» به كما تلتصق بالقطن، خاصة عند التعرّق. كما يُفضّل استعمال وسادة كبيرة، ناعمة، غير صناعية لا تزيد الضغط على البشرة عند التحرّك والتقلّب أثناء النوم.

فإذا أعرت بعض الانتباه لعادات نومك، تستطيعين، بقليل من الجهد، أن تمنعي النوم من أن يخلّف آثاره على وجهك!

التدخين

يعتبر التدخين من العوامل المساعدة على تفاقم تجاعيد الوجه! فمن السهل التعرّف فوراً على المدخنين لفترات طويلة من خلال تجاعيدهم. إذ يملك المدخّن الأربعيني من التجاعيد ما يملكه الستيني غير المدخِّن. وتبرز لدى المدخنين



كانت تجاعيد الموناليزا قليلة عندما رسمها دافينشي. ولو أنها كانت في عقدها الرابع أو الخامس أو السادس لاختلفت صورتها تماماً!

التجاعيد الدقيقة التي تحيط بالشفتين العليا والسفلى (وتظهر بوضوح لدى النساء حين يضعن أحمر الشفاه).

كما تكثر لدى المدخّن التجاعيد المحيطة بزاوية العينين، وتتكوّن أخاديد عميقة وعديدة من الخطوط السطحية في خدّيه وفكّه الأسفل. وغالباً ما يصبح الخدّان مجوّفان قليلاً بسبب حركة الشهيق العضليّة على الأرجح. وتبدو بشرة الوجه غليظة ورمادية اللون نتيجةً للأوعية الدموية الدقيقة التي تنشأ عن النيكوتين.

لذا، أستحثّك على الإقلاع عن التدخين إن كنت من المدخنين، خاصة وأنه بالإضافة إلى جميع المشاكل والتعقيدات الصحية، فهو يلحق بالبشرة أضراراً فادحة.

كيف تُزال التجاعيد

تنقسم التجاعيد إلى سطحية وعميقة. إلا أنني، بصفتي عالمة وطبيبة جلد، أؤكّد لك بأن وسائل العلاج تتيح لنا اليوم منع ظهور جميع التجاعيد تقريباً أو على الأقل علاجها بنجاح.

فبوسعك أن تمنعي التجاعيد الجديدة من التكوّن بدءاً من اليوم. أما ما سبق وظهر منها، فتتم إزالته باللجوء إلى إحدى الوسائل التالية المذكورة بالتتابع، حسب الحاجة: الصقل، إعادة التكفيف، وإعادة النسج، وستحصلين بالنتيجة على مظهرٍ أكثر انتعاشاً وشباباً.

الوقاية

إن أولى الخطوات التي يجدر بك اتّخاذها في مجال العناية بالبشرة وأسهلها تتمثل في الوقاية من التجاعيد:

- إحمي بشرتك من الشمس (الفصل الرابع).
- تجنبي تعابير الوجه غير الضرورية.
- إتّخذي وضعاً لا يزيد تجاعيدك سوءاً أثناء النوم.
- إمتنعي عن التدخين.

واجعلي هذه الإجراءات الوقائية البسيطة والفعّالة جزءاً من حياتك اليومية، بدءاً من اليوم.

ولكن ما السبيل إلى تغيير الماضي؟ فما من أحد لم يسبق له أن تعرّض للشمس كما أن عديداً من الناس كانوا من المدخنين. وقد عانينا جميعاً (بدرجات متفاوتة تبعاً لصفاتنا الوراثية ولوضعنا الصحي) من عوامل الشيخوخة البيولوجية الطبيعية ونتعرض لقوة الجاذبية المحتّمة. يجدر بنا، بالتالي، أن نتعرّف على مراحل العناية الثلاث التالية. فمن أجل معالجة البشرة بشكل فعّال والحفاظ على شبابها، وإزالة التجاعيد الموجودة، يتحتّم علينا إضافة سبل العلاج الثلاثة إلى نظامنا الصحيّ بشكل متتابع خلال حياتنا:

صَقل البشرة

تؤدي عملية الصقل مفعولها على نسيج البشرة وتزيل التجاعيد السطحية الدقيقة. ويسهل علاج معظم هذه التجاعيد في المنزل بشكل فعّال.

فعبر اتّباع الطرق السليمة في تنظيف البشرة وتقشّرها، تتمكنين من تجديد شبابك على الدوام. وتزال التجاعيد الناشئة عن التعرض للشمس أو التدخين في السابق تحت إشراف طبيب جلدي، بواسطة المطرّيات كالمستحضرات المحتوية على الأحماض الهيدروكسية ألفا أو على الحامض الراتنجاني (رتين أ ـ Retin A). وسنناقش طرق الصقل وغيرها من وسائل علاج التجاعيد لاحقاً في هذا الفصل.

ولا يكتفي البعض بوسائل الصقل المستعملة منزلياً. فيستفيدون في هذه الحالة من وسائل العلاج الطبية الفعّالة التي يشرف عليها طبيب جلدي أو جرّاح تجميلي كغرس النسيج الناعم والتقشير الكيميائي وكشط الجلد dermabrasion أو الصقل باللايزر (أنظري الفصل العاشر).

إعادة التكفيف

يلجأ الطبيب إلى إعادة التكفيف لإزالة التجاعيد العميقة الناجمة عن حركات الوجه العضليّة كتجاعيد الجبين الأفقية وأخاديد ما بين الحاجبين العامودية (الناتجة عن التقطيب) والخطوط الصغيرة المحيطة بالشفتين وبزاوية العينين، بالإضافة إلى التجاعيد العامودية العميقة التي تظهر فوق الفم وتحته. ولا تتم إعادة التكفيف إلا بوسائل علاج طبية بإشراف طبيب جلدي أو جرّاح تجميلي. وسيوضح لك الفصل العاشر متى يتوجّب اللجوء إلى زراعة الكولاجين أو غيرها من الأنسجة الناعمة وإلى باقي تقنيات إعادة التكفيف.

إعادة النسج

تهدف إعادة النسج إلى إزالة فائض الجلد المتهدّل في العينين أو الفكّين. وتتم هذه العملية بعدّة طرق جراحية فعّالة كعمليات رأب الجفن وامتصاص الشحم من الذقن وشدّ الجبين أو الوجه بكامله. وهي تجرى جميعها لدى جرّاح تجميليّ.

التقشير: صقل البشرة بالكشط اليدوي

مثلما تنظفين أثاث المنزل وتزيلين عنه الطبقة السطحية القديمة لتظهري جودة الخشب النظيف، فإن من أبسط وسائل إزالة التجاعيد الدقيقة وأكثرها فعالية هي «حفّ» سطح البشرة بلطف. ويعتبر هذا العلاج الذي يتم بواسطة إسفنجة أو مستحضر كشط فعّالاً في محو الخطوط الدقيقة المحيطة بالفم والعينين بوجه خاص. إذ يعمل الكشط الناعم على إزالة الطبقات الخارجيّة من الخلايا الميتة آلياً، لتصبح البشرة أكثر نعومة.

كمّادات الصقل

تعتبر الكمّادات الكاشطة المخصصة لإزالة طبقة الخلايا السطحية الميتة بلطف بالغ من أفضل وسائل تقشير البشرة. وأنا أنصح باستعمال كمّادة أو مستحضر صقل. أما إذا كانت البشرة شديدة الحساسية، تستبدل الكمادة بمنشفة للوجه. وعند الاستعمال، يوضع بعض من مستحضر التنظيف على الكمادة ويمسح بها سطح البشرة بلطف، بضربات ثابتة، نحو الأعلى والخارج، عامودياً مع اتجاه التجاعيد.

والواقع أن هذه المهمة دقيقة جداً، إذ يتوجب تدليك البشرة لا حفُّها. ومن الجيد تمرير الكمادة تحت العينين حيث يمكن للتجاعيد أن تتشكل، ولا يجب إغفال العنق. بعد ذلك يغسل الوجه بالماء الفاتر ومن ثم بالماء البارد، ويدلّك

دوماً نحو الأعلى والخارج باليدين أو بكمّادة كاشطة. ويجب تجنب تقشّر البشرة المتهيّجة أو المشقّقة.

ولتوفير الوقت، يمكن القيام بتقشير بشرة الوجه أثناء الاستحمام ولا ضَير في تدليك الوجه بكمادة جافة قبل غسله وبعده للاستفادة من تقشير آليّ أقوى.

مستحضرات التقشير

من الممكن استعمال أحد المنظّفات أو المطرّيات المقشّرة بالإضافة إلى الكمادة الكاشطة. وأنصح ذوات البشرة الحساسة بمستحضر، وهو عبارة عن مطرٍّ شمعيّ يزيل بلطف الخلايا السطحية الميتة. توضع منه كمية قليلة على مناطق التجاعيد وتدلّك البشرة نحو الأعلى والخارج بعكس اتجاه التجاعيد. فتزول الخلايا الميتة مع المياه مخلّفة بشرة أكثر نعومة وتجاعيد أقلّ.

ويتوافر العديد من مستحضرات التقشير الحبيبية في الأسواق. ولكن ينصح توخّي الحذر عند استعمال أي مستحضر يحتوي على حبوب رمليّة. كما يجب إبعاده عن العينين كي لا تدخلهما جزيئات كاشطة. وفي حال دخول إحدى الحبيبات في العين، يجب استشارة طبيب عيون على الفور إذ من شأنها أن تكشط شبكية العين.

وأنصح باستعمال مستحضرات التقشّر المصنوعة من مواد «طبيعية» بحذر أيضاً. فكما وضّحنا في الفصل السابع، تسبّب بعض «المركبات» الطبيعية تحسّساً أو تهيّجاً في بعض الأحيان.

كما يتوافر عدد من مستحضرات التنظيف المقشِّرة، المركّبة من «عوامل محلّلة للطبقة القرنية» تنزع الخلايا الميتة عن سطح البشرة (الخلايا القرنية Keratinocytes) لإظهار البشرة الأكثر نعومة المغطّاة بها. وأفضل هذه المستحضرات ما يحتوي على الحوامض الهيدروكسية ألفا (التي سنتكلم عنها لاحقاً) أو الأحماض الهيدروكسية بيتا (حامض الصفصاف أو حامض السيتريك citric acid) وهي أفضل.

ـ لعمليات التقشّر فعّالية أكيدة

تعمل وسائل التقشّر على إعادة صقل البشرة بفعالية تامة وتؤدي إلى تحسّن سريع لنوعية الجلد. فكما سبق وأشرنا في الفصل الثاني، تفتح البشرة طبقة جديدة يومياً، ويتوجب بالتالي تقشيرها يومياً للمحافظة على وجه تندر فيه التجاعيد. ولكن تجدر الإشارة إلى أن وظيفة التقشّر تقتصر على تحسين مظهر سطح البشرة بينما تحتاج البشرة المتضررة من الشمس إلى وسائل صقل أخرى.

المطرّيات الموضعية: صقل البشرة «من الخارج»

لقد شهد التاريخ محاولات عديدة قام بها حكماء ومنجمون وعرّافون مختلفون، ومؤخراً متخصصون في فنّ التجميل، لاكتشاف «إكسير الشباب». واليوم، تمطرنا وسائل الإعلام بإعلانات عن كِمادات من الطين وأقنعة وجِيل ومطرّيات ودهون ومستحضرات مرطِّبة وعلاجات ومستحضرات تجميلية لا حصر لها، من شأنها أن تعيد الشباب إلى بشرتنا، كما تزعم. كيف لنا إذاً أن نصدّق هذه الإدعاءات المتضاربة.

في الواقع تقشُر بعض كمادات الطين البشرة لتنعّم سطحها. وتخفي بعض مستحضرات الترطيب

التجاعيد لعدة دقائق أو لبضعة ساعات. أما «المستحضرات المرطّبة» فهي تخفي التجاعيد الصغيرة عبر تغطية سطح البشرة وزيادة نسبة الماء في الخلايا الميتة، وذلك بشكل مؤقت.

إلا أن مفعول هذه المستحضرات سريع الزوال. فحرارة جسم الإنسان أعلى من حرارة البيئة المحيطة به (والتي تكون عادة أكثر جفافاً وخاصة في الداخل)، مما يؤدي إلى تبخّر أي مستحضر يدهن عليها بعد وقت قصير. فتصبح البشرة أكثر جفافاً وتجعُّداً مما كانت عليه. وهذا ما يدفع بالمستهلك إلى دهن بشرته بكمية أكبر من المرطّب لإطالة مفعوله، من غير أن يعود عليه ذلك بفائدة تذكر، بينما يجني المنتج أرباحاً كبيرة من وراء ذلك.

إلا أن الطبّ الحديث اكتشف مركبات جديدة أظهرت فعالية في محو آثار الشيخوخة المبكرة الناجمة عن الشمس وهي الحامض الراتنجاني والأحماض الهيدروكسية ألفا وبيتا والسيلينوميثيونين ـ ل وفيتامين (هـ) الطبيعي.

الحامض الشبكاني: الفيتامين (أ) وكبد الدبّ القطبي

يعود استخدام الحامض الشبكاني إلى تاريخ اكتشاف الفيتامين (أ) في بداية القرن العشرين إذ يحتاج المرء لخمسة آلاف وحدة من الفيتامين (أ) يومياً. ويسهل الحصول عليها عبر تناول الخضار الخضراء والصفراء. ويؤدي نقص الفيتامين (أ) إلى إتلاف البصر والشبكية (ومنها اسم الحامض الشبكاني)، وإلى جفاف البشرة واحمرارها وتشققها.

وبحلول الثلاثينات من هذا القرن استعمل الفيتامين (أ) بجرعات كبيرة لعلاج تقشّر البشرة. غير أنه تبيّن أن تناول جرعات كبيرة من هذا الفيتامين لعدة شهور، يؤدي إلى نتائج عكسية بما في ذلك الصداع وطنين الأذنين وتقشب الشفاه وألم في العظام والمفاصل وتساقط الشعر.

ويسفر استعماله لفترات طويلة عن تلف الكبد. والواقع أن عوارض التسمم هذه سبق أن عانى منها عدد من مستكشفي القطب الشمالي. وتبين أنهم كانوا يأكلون أكباد الدبب القطبية المحتوية على 600000 وحدة من الفيتامين (أ) في الأوقية! بينما كانت شعوب الأسكيمو تعرف ذلك وتتجنّب هذا النوع من اللحوم! وبالرغم من أن هذا الفيتامين أظهر فعالية في علاج البشرة، بقي استعماله محدوداً بصرامة لسُمِّيَّته. فتابع العلماء أبحاثهم للعثور على أشكال أخرى من الفيتامين (أ) وتصنيعها. وبرهنت عدة مشتقات تركيبية عن فعاليتها كعقاقير فموية وأبرزها إيزوتريتينوين isotretenoin (أكيوتين Accutane) الذي تمت الموافقة عليه في الولايات المتحدة في بداية الثمانينات لعلاج حبّ الشباب الكيسيّ، وإيتريتينايت etretinate الذي بدأ استعماله في بريطانيا في أواخر الثمانينات لمداواة أمراض تقشّر الجلد الحادّة كالصداف الحادّ. وبما أنه من شأن هذه الأدوية أن تسبب أعراضاً جانبية خطرة إن لم تراقب بعناية، على الطبيب أن يتابع عن كَثَب مقدار الجرعة وردّة فعل المريض.

وبخلاف هذه المشتقات الصناعية للفيتامين (أ)، فإن الحامض الشبكاني هو أيضة طبيعية لهذا الفيتامين والشكل الأساسي له في البشرة. وخلافاً للفيتامين (أ) الذي لا فائدة في دهنه على البشرة (لأنها لا تستطيع استقلابه كما يفعل الكبد)، تبيّن

أن الحامض الشبكاني (أو التريتيبيوني) فعّال جداً إذا استعمل كمرهم.

وفي أواخر الستينات، قام الدكتور ألبرت كليغمان من جامعة بنسيلفانيا في فيلادلفيا بطلب براءة اختراع لاستعمال مرهم الحامض الشبكاني في علاج حبّ الشباب. فأصبح ريتين أ Retin A (وهو اسم المستحضر) العلاج الأكثر استعمالاً لحبّ الشباب.

بيد أن اكتشاف أطباء الجلد لفعالية الحامض الشبكاني في تقليص ظهور التجاعيد استغرق ما يزيد على 15 عاماً. وليس الأطباء هم من لاحظ ذلك بل المرضى أنفسهم الذين استعملوا المستحضر لفترات طويلة لمداواة حبّ الشباب. وأثبتت الدراسات العلمية صحة هذا الاكتشاف، مؤكدة أن الحامض الشبكاني يؤخّر عوامل الشيخوخة الضوئية - أي الشيخوخة المبكرة للبشرة والناتجة عن التعرض للشمس.

- الحامض الشبكاني والتجاعيد

كما سبق وبيّنا في الفصل الرابع، تظهر آثار التعرّض للشمس على البشرة على شكل تجاعيد وبقع قاتمة وخشونة البشرة وتغلظ نسيجها وشحوب الوجه، وغالباً ما يصاحب ذلك تفجّر ظاهر لأوعية دموية. وتظهر هذه الأضرار في المجهر على شكل ازدياد سماكة طبقة الجلد الخارجية، مع تجمّع إضافي للخلايا الصُّباغية، بينما تتكوّن في طبقة الأدمة العميقة كتل غير وظيفية من النسيج المطاطي يصاحب ذلك نقص في الكولاجين.

ولكن بالإمكان مواجهة عوامل الشيخوخة الضوئية تلك باستعمال مطرٍّ أو جِيل مرتكز على الحامض الشبكاني بانتظام لعدة شهور. فتقلّ التجاعيد وتزول البقع القاتمة، بينما تحمرّ البقع الخشنة وتتهيج في البداية ثم تختفي (إلاّ في حال إصابة البشرة ببوادر تسرطن أو بالسرطان). كما تصبح البشرة أكثر نعومة وتورّداً (ويضفي عليها العلاج إشراقاً في بعض الأحيان). ولا تبدو البشرة أكثر شباباً للناظر فحسب، بل في الفحص المجهري أيضاً، إذ تَرِقّ الطبقة الجلدية الخارجية، وتتوزّع الخلايا الصُّباغية بشكل عشوائي كما تقلّ كتل النسيج المطاطي ويتجدّد إنتاج الكولاجين!

إلا أن لهذا العلاج سيئاته أيضاً. فأبرز المشاكل التي يخلّفها الاستعمال الموضعي للحامض الشبكاني تتمثل بجفاف البشرة واحمرارها وتقشّرها، خاصة عند الاستعمال الأول. حتى أنه يستحيل على البعض اللجوء إلى ريتين أ حتى وإن انخفض تركّزه لإصابتهم بأعراض جانبية حادة.

من جهة ثانية، يزيد ريتين أ حساسية البشرة تجاه الشمس. وعلى المستخدم لهذا العلاج أن يضع دوماً مستحضر وقاية بدرجة مرتفعة عند أقلّ تعرّض لأشعة الشمس. وهنا تأتي المفارقة، إذ يداوي الحامض الشبكاني أضرار الشمس، إلا أنه يسبّب قروحاً وحروقاً أشد حدة لا بل ويضاعف احتمال الإصابة بالتلف الضوئي بما في ذلك سرطان الجلد عند التعرّض للشمس بلا وقاية خلال فترة العلاج به.

والواقع أن ريتين أ يزيد حساسية البشرة بشكل عام وخصوصاً تجاه العطورات ومستحضرات التجميل. حتى أن اللسع أو الطفح الجلدي قد ينجمان عن مستحضر لم يسبب أي مشاكل في السابق. كما أن كل ما يسبب التحسس الضوئي (راجع الفصل الرابع) يصبح أكثر ضرراً خلال فترة

لعلاج بريتين أ. من ناحية أخرى، من الأهمية بمكان استعمال مستحضر تنظيف لطيف مع الحامض الشبكاني. وفي حال اتباع علاجات أو تشميع للوجه يتوجّب استشارة اختصاصي تجميل قبل مباشرة العلاج بريتين أ وما يتطلبه من مستحضرات تلطيف وحرارة منخفضة. وينصح بوقف استعمال الحامض الشبكاني قبل الخضوع لهذه العلاجات وذلك بأربعة أيام على الأقل. أخيراً، يحظر ارتياد صالات السمرة الاصطناعية وخصوصاً خلال فترة العلاج بريتين أ.

ـ كيفية استعمال الحامض الشبكاني

يعتبر ريتين أ عقار طبي وقويّ المفعول. وبعدما بيّنا أعراضه الجانبية، قد تتساءلين لم يجب أن يخضع استعماله للمراقبة الطبية. والواقع أن عقار ريتين أ متوافر بستة أشكال: محلول واحد (بنسبة تركز تبلغ 0,05٪) يستعمل أساساً لفروة الرأس لأنه يسبب تهيجاً حادّاً للوجه، ونوعان من الجيل (بنسبة تركّز تبلغ 0,1٪ و0,025٪)، وهما فعالان في حالة البشرة الدهنية بوجه خاص، إلا أنهما قد يسببان لسعاً أو تهيجاً لدى عديد من الأشخاص، وثلاثة مطرّيات (بنسبة تركّز 0,025٪ و0,05٪ و0,1٪). وغالباً ما يوصف المطرّي الأقل تركّزاً (0,025٪) لعلاج التجاعيد. وهو بفعالية المستحضرات ذات التركّز المرتفع المستخدمة لعلاج الشيخوخة الضوئية كما أنه أقل تسبيباً للتهيّج.

ولإزالة التجاعيد بشكل فعال، يستعمل ريتين أ يومياً لمدة تتراوح بين شهرين وستة أشهر على الأقل. ويوضع المستحضر على البشرة مساءً بعد عشر دقائق من غسل الوجه بمنظف ناعم، على أن



هذه السيدة هي مزيّنة شعر تبلغ من العمر 53 عاماً وتملك عديداً من الخطوط الدقيقة والتجاعيد.



بعد ستة أشهر من العلاج بريتين أ (Retin A)، تحسنت بشرتها بشكل ملحوظ.
الشركة الصيدلانية الصحية ن.ج.

يخضع استعماله لإشراف طبّي. ويكفي وضع كمية بحجم حبة الحمص وتوزيعها على مناطق متفرّقة من الوجه، ومن ثم مسحها على البشرة.

والجدير بالذكر أن ريتين أ غالباً ما يؤدي إلى تقشّر البشرة واحمرارها. وفي هذه الحالة يوصي الطبيب باستعماله كل ليلتين أو ثلاث عوضاً عن الاستعمال اليومي، وبالاكتفاء خلال هذه الأيام، بوضعه داخل التجاعيد مباشرة بواسطة قشة لتنظيف الأسنان أو فرشاة أحمر الشفاه الدقيقة. وتعتبر استشارة طبيب جلدي أمراً بالغ الأهمية في حال ظهور حبّ الشباب أو حدوث تهيّج.

ـ الخاتمة

باختصار، يعتبر ريتين أ دواءً فعالاً ولكنه مكلف. إذ يتطلب نجاح العلاج استعمالاً منتظماً. فكما تنظّف الأسنان يومياً، يستخدم الحامض الشبكاني الموضعي يومياً أيضاً، مع الحرص على حماية البشرة من الشمس للحصول على أفضل النتائج. وريتين أ هو مستحضر طبّي قوي المفعول، أثبتت الأبحاث قدرته على علاج حبّ الشباب وتأخير عوامل الشيخوخة الضوئية على البشرة. وهو لا يستعمل إلا تحت إشراف طبّي لحدّة تأثيراته الجانبية. وتجدر الإشارة إلى أنه ما من شكل آخر للفيتامين (أ) أظهر فعاليته في هذا المجال. من جهة ثانية، إحذري التقليد فالمطرّيات التي تروّج «للريتينول retinol» أو «لمركب ريتينيل retinyl» غير فعّالة على الإطلاق!

بالمقابل، تتوافر مستحضرات موضعيّة أخرى جيدة لتجديد شباب البشرة. وفيما يلي نصائح حول بعضٍ منها.

الأحماض الهيدروكسية ألفا تقدّم الحل

لا تعتبر الأحماض الهيدروكسية ألفا علاجاً جديداً. فقد استعملت لقرون من أجل تحسين مظهر البشرة. وكانت كليوباترا أول امرأة استعملت هذه الأحماض بشكل روتيني. إذ اعتادت على السفر بصحبة قطيع من الماعز لتستحمّ بحليبها المحتوي على الحامض اللبنيّ. وقلّدتها الملكة ماري أنطوانيت التي اشتهرت بجمالها، فكانت تستحمّ بسائل يحتوي على حامض الطرطير tartaric acid.

أما من الناحية التقنية، فإن الأحماض الهيدروكسية ألفا هي فئة كيميائية تتألّف من حوامض كربوكسيلية carboxylic عضوية بحيث تكون المجموعة الهيدروكسية في مكان الألفا وتشتمل عناصر هذه الفئة على الأحماض السكّرية glycolic واللبنية وعلى أحماض السيتريك والماليك malic والمانديليك mandelic والطرطير. ويشتق الحامض السكّري من قصب السكّر، والحامض اللبني من الحليب المخمّر والعسل والمانغا. بينما يتواجد حامض السيتريك في الفواكه الحمضيّة كالبرتقال والليمون الحامض، وحامض الماليك في التفاح والإجاص الفَجّ. أما حامض المانديليك فهو عبارة عن خلاصة اللوز المرّ، ويستخرج حامض الطرطير من العنب المخمّر.

ويتم اليوم إنتاج هذه الأحماض صناعياً للاستعمال التجميلي. واللافت أن التركيبات الصناعية أقلّ تسبيباً للتهيّج من التركيبات الطبيعية باستثناء خلاصة العسل، إذ من شأنه أن يحتوي على عامل ملطّف يقلّل من حدة تهييج الحوامض الهيدروكسية ألفا.

والواقع أن فكرة استعمال هذه الأحماض كعلاج للبشرة أطلقها كل من أوجين ت. فان سكوت ورويغ ج. يو الحائزان على دكتوراه، فقد لاحظ الباحثان أن الأحماض الهيدروكسية ألفا فعالة في علاج البشرة المصابة بجفاف حادّ وبأمراض جلدية جافة كالإكزيما والقُران الشعري Keratosis Pilaris (وهي حالة شائعة تخشن فيها بشرة الزندين والفخذين والرّدفين، وتنتج عن انسداد جريبات الشعر بفائض من الخلايا الجلدية الميتة)، والصُّداف والحُكاك الحاد (وهو عبارة عن جفاف شديد يصيب البشرة ويدعى أحياناً «جلد السمك» أو «جلد التمساح»).

الجدول (1)
علاج التجاعيد

بالتريتينوين الموضعي Tretinoin (ريتين أ) (يخضع لمراقبة طبية).

يوضع كل يوم أو يومين، بعد غسل الوجه بعشر دقائق، وذلك بنسبة تركّز تبلغ:

0,025٪ أو 0,05٪ من المطرّي على كافة الوجه وظاهر اليدين والساعدين،

أو

0,025٪ أو 0,01٪ من الهلام في المناطق الدهنية (وخاصة الجبين والأنف والذقن)،

و

0,025٪ أو 0,05٪ من المطرّي على باقي المناطق.

في الأيام التي لا يدهن فيها المطرّي على كافة الوجه:

يوضع بعض من المطرّي بنسبة تركّز 0,1٪ داخل التجاعيد أو ندب الوجه بعناية بواسطة قشة أسنان أو فرشاة أحمر الشفاه.

وأول مطرٍّ طبي مرتكز على حامض هيدروكسي ألفا توافر في الصيدليات هو لاكيدرين Lachydrin (المحتوي على الحامض اللبني بنسبة 12٪). وما زال حتى اليوم علاجاً أساسياً لأمراض جفاف البشرة. إلا أن الأبحاث أثبتت لاحقاً فعالية أحماض هيدروكسية ألفا أخرى وخاصة الحامض السكّري، ليس لعلاج جفاف البشرة وحسب بل لمداواة حبّ الشباب وتنعيم التجاعيد أيضاً.

ويترتب دور الأحماض الهيدروكسية ألفا على تسهيل زوال طبقات الخلايا الميتة المتراكمة على سطح البشرة. وهي لا تليّن «الفراء الفيزيولوجي» الذي يثبّت الخلايا السطحية فحسب بل يمنع إنتاج هذا «الفراء» أيضاً. بالنتيجة، تسقط الخلايا الميتة مخلّفة بشرة ذات ملمس ونسيج أكثر نعومة. وتحفز عملية القَشْر هذه تجديدَ الخلايا بشكل أسرع، وهذا دليل آخر على «تَجدّد شباب» البشرة.

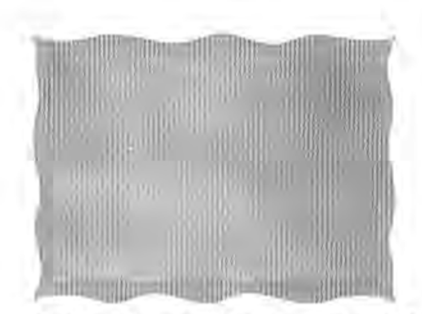
وتشير أبحاث أجريت مؤخراً إلى أن الأحماض الهيدروكسية ألفا قد لا تؤثر على سطح البشرة فحسب، بل على إنتاج «مادة الأساس» أيضاً ـ إذ تعتبر فالجزيئات الحاجزة للماء الموجودة في الأدمة العميقة (الفصل الثاني) بغاية الأهمية للبشرة السليمة.

ـ لم الاتجاه نحو استعمال الأحماض الهيدروكسية ألفا الآن؟

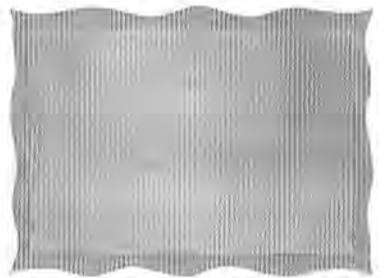
قد تتساءل عن سبب تزايد المستحضرات المحتوية على الأحماض الهيدروكسية ألفا مؤخراً. والواقع أن توقيت هذه الظاهرة لا يعود إلى أسباب علمية بقدر ما يعود إلى أسباب تجارية. فقد أثبت أطباء الجلد، بدون أدنى شك، قدرة هذه الأحماض على المساعدة في شفاء أمراض جلدية عديدة، وذلك منذ أكثر من عشرين سنة خَلَت.

وتعود الظاهرة في حقيقة الأمر لسببين: بعد انتهاء المدة المحددة للاستفادة من براءة اختراع الأحماض الهيدروكسية ألفا، لم يعد الحصول على رخصة الإنتاج مفروضاً على الشركات التي أخذت تسوِّق تركيبات مختلفة من هذه الأحماض الهيدروكسية.

من جهة ثانية، تمَّ تصنيف الأحماض الهيدروكسية ألفا ذات التركّز المنخفض على أنها «مستحضرات تجميلية» تحسّن مظهر البشرة لا تركيبة النسيج الرابط. وكان لهذا التصنيف حسناته ومساوئه. فصحيح أن مستحضرات التجميل تباع



يحتاج نسيج بشرة الصدر والعنق للعلاج.



يتحسّن هذا النسيج بشكل ملحوظ بعد إخضاعه يومياً لمدة ثلاثة شهور، لعلاج بمستحضر يحتوي على الحامض السكّري.

من دون وصفة طبية، إلا أنه لا يطلب من الشركة المنتجة تقديم برهان فعليّ لوعودها. بالتالي، ليست جميع المستحضرات المحتوية على الأحماض الهيدروكسية ألفا فعّالة حقاً. وفيما يلي بعض النصائح حول اختيار التركيبة الأفضل للبشرة.

- كيف تختارين الأحماض الهيدروكسية ألفا وتستعملينها

قد تساورك الشكوك حول فعالية المستحضرات المحتوية على الأحماض الهيدروكسية ألفا. والواقع أن التركيبات الناجحة تعمل فعلياً على قَشْر الطبقات الجلدية السطحية لفتح المسام وإزالة البثور السوداء الرأس والتجاعيد الدقيقة والبشرة السطحية الجافة. ولكن ليست كل وعود الإعلانات ببشرة شابة خالية من التجاعيد صحيحة. وللقيام بالاختيار الصحيح عليك أخذ هذه العوامل الثلاثة بالحسبان: .

أولاً - شكل الحامض الهيدروكسي ألفا: إذ يعدّ الحامض السكّري والحامض اللبني الأكثر فعالية لتقليص التجاعيد وعلاج البشرة الجافة.

ثانياً - نسبة تركّز الحامض الهيدروكسي ألفا: فكلما ارتفعت النسبة، ازدادت فعالية الحامض. بيد أن استعمال مستحضرات بتركّز مرتفع قد يسفر عن جفاف البشرة وتقشرها وعن طفح جلدي. بالتالي، تتوافر في الولايات المتحدة مستحضرات بنسبة تركّز بالحامض السكّري تتراوح بين 1٪ و8٪، وبالحامض اللبني بين 1٪ و5٪، يمكن الحصول عليها من دون وصفة طبية. وهي غير مؤذية إلا في حال استعملت على بشرة مصابة بأي تهيّج أو تلف. أما النسب المتراوحة بين 8٪ و12٪ من هذين الحامضين، فهي لا تباع إلا بوصفة طبية، إذ من شأنها أن تسبب تهيّجاً جلدياً.

ثالثاً - حموضة المستحضر: كي يؤدي المطرّي أو الهلام نتائج جيدة، على الحامض الهيدروكسي أن يكون حمضياً. فالعديد من التركيبات متعادلة الحموضة (PM) وهي بالتالي غير فعّالة على الإطلاق. وبوسع المستهلك أن يختبر حموضة أي مستحضرٍ مرتكزٍ على حامض هيدروكسي بواسطة ورق عبّاد الشمس المتواجد في الصيدليات. (فعندما يحتكّ هذا الورق بسائل أو مطرٍّ يتغيّر لونه تبعاً لدرجة حموضة المستحضر). وتعطي مستحضرات الأحماض الهيدروكسية ألفا أفضل النتائج بدرجة حموضة تبلغ 3 أو أقل. (فدرجة التعادل هي 7. بالتالي تكون المادة «حمضية» إذا كان الرقم الهيدروجيني PH أقل من 7، وتكون «قاعدية» إذا كان الرقم أكبر. ويعتبر سطح البشرة حمضياً بشكل طفيف، بدرجة 5,5).

ويدهن الوجه بالأحماض الهيدروكسية ألفا مرّة أو مرتين يومياً لمعالجة التجاعيد. أما في حال استعمال مستحضر طبّي، يفضل اتّباع إرشادات الطبيب المعالج. وغالباً ما يصف أطباء الجلد الحامض اللبني بنسبة 12٪ للبشرة الجافة يستعمل ثلاث مرات أو أربع يومياً.

- إحترسي عند استعمال الأحماض الهيدروكسية ألفا

لا شك في أن مفعول الأحماض الهيدروكسية ألفا يزيد حساسية البشرة تجاه الشمس. بالتالي، على مستهلكي هذه الأحماض تقليص فترات تعرّضهم للشمس وحماية بشرتهم بمستحضرات وقاية أقوى من 20 درجة وبقبّعات وملابس طويلة عند الخروج. كما يتوجب عليهم، إذا أمكن، عدم ممارسة نشاطاتهم الخارجية في الساعات التي تبلغ فيها حدة الشمس ذروتها.

من جهة ثانية، يؤدي استعمال الأحماض الهيدروكسية ألفا إلى زيادة اختراق مستحضرات تجميلية وأدوية جلدية أخرى للبشرة. وينجم عن ذلك أحياناً تهيّج قد لا يطرأ في حالات أخرى. ويوصى عند ذلك بتغيير مستحضرات التجميل أو تقليص استعمال الأحماض الهيدروكسية.

أيهما أفضل ريتين أ أم الأحماض الهيدروكسية ألفا؟

إستناداً إلى ما سبق، يعمل كل من الحامض الشبكاني والأحماض الهيدروكسية ألفا على تقليل التجاعيد. ويتطلّب كلا المستحضرين شهراً أو شهرين ليبدأ مفعولهما بالظهور. ومن الضروري

الجدول (2)

مقارنة بين الحامض الشبكاني والأحماض الهيدروكسية ألفا

	الحامض الشبكاني	الأحماض الهيدروكسية ألفا
تصحيح التجاعيد	نعم (أكثر فعالية)	نعم (أقلّ فعالية)
مفعوله على البشرة	سطحي وعميق	سطحيّ أساساً
المدة اللازمة لبدء ظهور التحسّن	شهران لثلاثة شهور على الأقل	شهر واحد إلى شهرين
الاستعمال		
إختيار المستحضر	ريتين أ (Retin A) فقط.	عدة مستحضرات
ضرورة الوصفة الطبية	نعم	ضرورية لبعض المستحضرات
نسبة التركّز	هلام: 0,01٪ و0,025٪ مطرّي: 0,025٪ و0,05٪ و0,1٪	الحامض السكّري: 8 ـ 12٪ 1 ـ 8٪ الحامض اللبني: 8 ـ 12٪ 1 ـ 5٪
جدول الاستعمال	مرّة كل يوم أو يومين	مرّة أو ثلاث مرات يومياً
التأثيرات الجانبية		
جفاف البشرة واحمرارها وتقشّرها	غالباً	أحياناً
تحسّس تجاه الشمس	أكثر من ذي قبل بكثير	أكثر بقليل
تحسّس تجاه مستحضرات أخرى	أكثر من ذي قبل بكثير	أكثر بقليل

استعمالهم بشكل منتظم للحصول على تحسّن مستديم ووفقاً للمقارنة التي يعرضها الجدول بين الحامض الشبكاني والأحماض الهيدروكسية ألفا، نلاحظ أن الحامض الشبكاني هو أكثر فعالية، إلا أنه غالباً ما يسبب بالمقابل تأثيرات جانبية مزعجة. إذ يحتمل أن تزداد حساسية البشرة تجاه الشمس أو تجاه مستحضرات تجميلية أخرى. وقد تصاب أيضاً بالجفاف والاحمرار والتقشّر، خاصة عند بداية الاستعمال. لهذه الأسباب يمنع بيع ريتين أ بدون وصفة طبية، بينما لا يسري ذلك على جميع الأحماض الهيدروكسية ألفا. من جهة ثانية، لا يقتصر مفعول ريتين أ على سطح البشرة، بل يتعداه إلى الأدمة العميقة. أما الأحماض الهيدروكسية ألفا فتؤثر عموماً على سطح البشرة لتنعيم التجاعيد ومداواة الجفاف. وبينما لا يستعمل ريتين أ أكثر من مرة واحدة يومياً، قد يصف الطبيب استعمال الأحماض الهيدروكسية ألفا مرتين أو ثلاث يومياً.

الأحماض الهيدروكسية بيتا

تختلف الأحماض الهيدروكسية بيتا عن الأحماض ألفا بتركيبتها، وذلك بشكل طفيف. إذ تبين مؤخراً أن أحد الأحماض الهيدروكسية بيتا، وهو حامض الصفصاف، يفوق بفعاليته أي حامجض هيدروكسي ألفا في تذويب الغراء الفيزيولوجي الذي يُلصق الخلايا السطحية القديمة بالبشرة. إنه في الواقع، يقشر الجلد بشكل أفضل من أي حامض هيدروكسي ألفا تم اختباره حتى الآن، كما يدوم مفعوله لفترة أطول. وبينما ينشّط كل من الحامض اللبني والحامض السكري عملية قشر الجلد خلال الأسبوعين الأولين من الاستعمال، يتراجع مفعولهما بعد أربعة إلى ثمانية أسابيع. بالمقابل، يزيد حامض الصفصاف تقشّر البشرة لثمانية أسابيع كاملة (ويتم حالياً اختباره لفترات زمنية أطول). علاوة على ذلك، يحفّز هذا الحامض خلايا الجلد على التجدد بشكل أفضل من الحامض اللبني أو السكري، ولفترات أطول أيضاً.

ولحامض الصفصاف مزايا أخرى لا تقل أهمية عما ذكرناه. فقد تبين أنه أقل تسبباً للتهيّج من الأحماض الهيدروكسية ألفا. إذ ينجم عنه تقشّر ولسعٌ أخف حدة، وتحسس أقل تجاه مستحضرات تجميلية أخرى، من الحامض اللبني أو السكري.

ولكن، لمَ لم تحظ الأحماض الهيدروكسية بيتا بالاهتمام الذي حظيت به الأحماض الهيدروكسية ألفا؟ قد يعود السبب إلى أن أطباء الجلد استعملوها لسنوات أو أن شركات إنتاج مستحضرات التجميل لم تجد فيها المزايا المثيرة للاهتمام الموجودة في «أحماض الفاكهة الطبيعية الجديدة»، (علماً أن هذه الأحماض ليست جديدة، وهي غير طبيعية إجمالاً).

الجذيرات الحرة والتجاعيد

يكثر الحديث اليوم حول «الجذيرات الحرة Free radicals»، وهي الجزيئات التفاعلية التي تنشأ عن التعرّض للشمس أو لأحد العوامل البيئية المسرطنة. ويؤدي فرط تشكل هذه الجذيرات إلى إتلاف النسيج الضام وكأغشية الخلايا وعنصر الوراثة الأساسي، الحامض النووي نفسه. أما أثرها على البشرة فيتمثّل بالشيخوخة المبكرة وسرطان الجلد.

وبما أن الجذيرات الحرة الأكثر شيوعاً مؤلفة من «فصائل أوكسيجين تفاعلية»، أنشأ الجسم «جهاز دفاع مضاد للتأكسد» مستخدماً خمائره (ومستعيناً غالباً بآثار معدنية) وفيتاميناته المستخلصة من الغذاء. ولكون البشرة الجزء الأكثر تعرّضاً للعوامل

البيئية، نجدها حساسة جداً تجاه آثار الجذيرات الحرة. وهذا ما دفع الباحثين إلى التركيز مؤخراً على استحداث مستحضرات واقية للبشرة. وقد تم بالفعل تركيب مطريات فعالة مضادة للشيخوخة، تحتوي على مسكنات أساسية لنشاط الجذيرات الحرة كالسيلينيوم selenium والشكل الطبيعي للفيتامين (هـ). وستصبح قريباً بمتناول المستهلك.

السيلينوميثيونين ـ ل L. selenomethionine

يعتبر السيلينيوم من آثار المعادن الأساسية لحياة الإنسان. ومن المعروف أنه يعمل مع خميرة مضادة للتأكسد على إخماد (أو كبت) «الجذيرات الحرة».

ويلاحظ بأن السيلينيوم يتوزع طبيعياً بشكل عشوائي عبر العالم. ويعتقد بأن الأتربة الغنية بهذا المعدن نتجت عن ثورات بركانية قديمة، توضعت لاحقاً على أرض جافة كانت مغطاة في الماضي بماء البحر. وفي بعض المناطق، أدى ذوبان جليد العصر الجليدي بالإضافة إلى الرياح والأمطار على غسل السيلينيوم من التربة عبر العصور وقاده إلى البحار، بحيث أنتج نقصاً في هذا المعدن من نباتات وغذاء حيوانات هذه المناطق.

هكذا يتواجد السيلينيوم بمستويات منخفضة في جنوب شرق الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وبلجيكا وكندا وسويسرا والدول السكاندينافية. بينما ترتفع معدلات هذا المعدن في مناطق أخرى كجنوب داكوتا وأجزاء من الصين، حتى أن الحيوانات المجترة، كالقطط مثلاً تصاب أحياناً بتسمم أيضي.

السيلينيوم والصحة

بين السيلينيوم والصحة صلة مثيرة للاهتمام. فقد لوحظ بأن الحالات السرطانية تنخفض لدى الشعوب المستهلكة لنسب مرتفعة من السيلينيوم، وترتفع لدى تلك المستهلكة لمعدلات منخفضة. وتشمل هذه الملاحظة جميع أنواع السرطانات (سرطان الرئة والقولون والثدي والبروستات والجلد أيضاً). والواقع أن للسيلينيوم تأثير كبير على البشرة. فقد بينت الدراسات أن المرضى الذين ينخفض لديهم معدل السيلينيوم في الدم عن 10 بالمئة معرضون 4,4 مرات للإصابة بسرطان الجلد أكثر من الذين يفوق لديهم هذا المعدل 10 بالمئة. بالتالي، يؤثر السيلينيوم سلبياً على سرطان الجلد.

المطرّي الموضعي ـ أمل للمستقبل

قادني هذا الاكتشاف المذهل إلى إجراء دراسات استغرقت عدة سنوات حول إمكانية الاستفادة من مطرّ جلدي يحتوي على ل ـ سيلينوميثيونين (المؤلف من السيلينيوم المرتبط بالحامض الأميني الأساسي (الطبيعي ل ـ ميثيونين). فتبين أن ل ـ سيلينوميثيونين هو مركّب فعّال في تحرير السيلينيوم إلى طبقات الجلد العميقة. واستعماله كمطرّ بانتظام (أو إلى حد ما، تناول السيلينيوم فموياً) لا يحمي البشرة من حروق الشمس فحسب (رغم أنه ليس بفعالية مستحضرات الوقاية القوية)، بل يقلص احتمال الإصابة بسرطان الجلد، كما أظهرت الاختبارات.

علاوة على ذلك، يساعد دهن البشرة التي أتلفتها الشمس بمطري ل ـ سيلينوميثيونين على علاج جميع آثار الشيخوخة الضوئية بشكل أفضل وأسرع من الحامض الشبكاني. هكذا، تقل التجاعيد وتنعم البشرة. وبينما كانت الطبقة الجلدية الخارجية متلفة وسميكة، يظهر لنا المجهر بشرة رقيقة زالت منها كتل النسيج المطاطي وتجدد إنتاج الكولاجين والملفت أن هذه العملية تتم بدون

إحداث أية تأثيرات جانبية كالتقشّر والاحمرار والحكة وازدياد حساسية البشرة تجاه الشمس ومستحضرات التجميل. لا بد أن ل ـ سيلينوميثيونين يحمي البشرة من حروق الشمس ويقلل احتمال الإصابة بالتهيج.

مطري ل ـ سيلينوميثيونين لم يتوافر تجارياً حتى الآن، ولكن واحد من المستحضرات التي ستصبح قريباً جزءاً من وسائل التحصن تجاه التجاعيد.

الفيتامين الطبيعي (هـ) E

يعتبر الفيتامين (هـ) واحداً من مضادات التأكسد المعروفة الأكثر فعالية وهو عبارة عن فيتامين مذوّب للدهن يؤمن حماية طبيعية لأغشية الخلايا تجاه الجذيرات الحرة. والواقع أن العلماء لم يبدأوا إلا مؤخراً بإجراء دراسة منهجية لفوائد الفيتامين (هـ) الجلدية. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن الفيتامين (هـ) الطبيعي الصافي وحده، يعود على البشرة بفائدة أكيدة. بينما تؤدي الأشكال الصناعية أو مشتقات هذا الفيتامين مفعولاً أضعف بكثير. ويدعى الشكل الطبيعي الفعّال للفيتامين (هـ) «د ـ α ـ توكوفيرول» «d - α - tocopherol». أما الفيتامين (هـ) الصناعي فهو خليط من د، ل ـ α، β، γ، δ ـ توكوفيرول d, l-α, β,. γ, δ ـ tocopherol ـ أي يتألف بمجمله من 32 شكلاً جزيئياً، يؤدي واحد منها فقط فاعلية بيولوجية وهو د ـ α. وغالباً ما يضاف الفيتامين هـ عبر حامض التوكوفيريل tocopheryl acetate (زيت) أو كهرمان التوكوفيريل tocopheryl succinate (بودرة). وباستطاعة المعدة أن تهضم هذه الأشكال لتكوين «كحول» التوكوفيرول tocopherol الطبيعي من غير أن تتمكن البشرة من استعماله بشكل مفيد. ذلك أن فعاليتها تصبح محدودة بالمقارنة مع الفيتامين (هـ) الطبيعي. ويعد التحسس أيضاً من المشاكل التي قد تنجم عن استعمال الأشكال الصناعية للفيتامين هـ.

ماذا عن التكاليف؟

قليلة هي، ولا شك، الأشياء التي يمكن الحصول عليها مجاناً هذه الأيام. فالعلاجات التي سبق ووصفتها تساعد على الحفاظ على شباب البشرة وتداوي ما أصابها من ضرر، بيد أنها قد تكون مكلفة بعض الشيء.

يعتبر تقشّر الجلد أقل وسائل العناية بالبشرة تكلفة (ومفعوله محدود نسبياً بالمقابل). وكمادات صقل البشرة غير ثمينة أيضاً، وهي ضرورية لكونها معدة بحيث تؤمن كشطاً سليماً وفعالاً للجلد. وتتوافر في الأسواق كمادات تنظيف بثمن زهيد. فحذار من البدائل المرتفعة الثمن. إذ تختلف أسعار مستحضرات التقشّر بشكل ملحوظ، وعليك بالتالي أن تختاري بعناية ما يناسبك.

أما ريتين أ، فهو علاج جيد وغالي الثمن، خاصة وأنه يسود السوق حالياً. وستجدين في المستحضرات المحتوية على حامض هيدروكسي ألفا أو بيتا بديلاً أقل تكلفة وأضعف مفعولاً ولكنه فعّال في جميع الأحوال. ويتوجب عليك توخي الحذر عند ذلك لتنوّع المستحضرات المتوافرة وتباين سعرها. خاصة وأن السعر ليس بالضرورة دليلاً على مدى جودة المستحضر.

سبيلك إلى الشباب الدائم

إذاً، لم يعد تجديد الشباب أمراً مستحيلاً. فها هو العلم لا ينفك يمدنا بأساليب الحفاظ على مظهر يجاري حياتنا المديدة الأكثر عطاءً ونشاطاً، ولا يزال يعدنا بالمزيد!

الكمال ليس من صفات البشر

كيف يمكن للطبيب الجلدي أن يساعدك

ليت جميع الناس علموا في شبابهم كيف يحمون بشرتهم من التجاعيد وبقع الشيخوخة! ولكن لحسن حظنا، أصبح من المعروف اليوم، كما بيّنا في الفصل الثامن، كيف تؤخّر المرأة ظهور آثار الشيخوخة، لا بل كيف تداوي التلف الذي سبق أن أصاب بشرتها وذلك عبر تقنيات بسيطة تلجأ إليها يومياً في منزلها.

أما المشاكل الجلدية الأكثر صعوبة كندب حب الشباب والأوعية الدموية الظاهرة والتجاعيد العميقة، فيتم علاجها لدى طبيب جلدي. والواقع أن معظم العلاجات التي تحسن مظهر البشرة لا تتطلب سوى زيارات معدودة لعيادة الطبيب، وهي أقل تكلفة من أية جراحة تجميلية (كشدّ الوجه أو جراحة الجفون).

ويجدر بي التأكيد على أنني لا أوصي بأي علاج أو جراحة معينة. فهذا أمر يقرّره الطبيب بعد معاينة دقيقة للظروف المحيطة بالمريض وبعد مشاورته بشكل مستفيض حول ضرورة أي علاج. ولكن يستحسن تجنب التقنيات الطبية الشائعة الاستعمال والتي تتم بسرية بموافقة الطبيب. وإليك بعض «أسرار» طبيبك الجلدي.

هل المعجزات الطبية موجودة حقاً

ليس للمعجزات الطبية في حقل الأمراض الجلدية أي وجود، فإنجازات الطب في هذا المجال ليست سوى عبارة عن إجراءات فائقة الفعالية تعيد إلى البشرة شبابها وصحتها، وقد خصصت هذا الفصل لكشف بعض أسرار التقنيات الطبية التي برهنت علمياً قدرتها على علاج مظاهر الشيخوخة وبعض المشاكل الجلدية. كما سأناقش بعض مزايا مستحضرات العناية بالبشرة وشروط استعمالها والوقت الذي يستغرقه الشفاء بالإضافة إلى النتائج النهائية المرجوة، ذلك أن استيضاح هذه العمليات يسهم في تحقيق فوائد العلاج.

والواقع أن العناية بالبشرة والمحافظة على سلامتها تستلزمان معرفة بجميع التقنيات المتوافرة. أما إمكانية نجاح علاج معين أو مجموعة من العلاجات في شفاء حالة معينة، فهو أمر يقرّره الطبيب المختص بعد معاينة المشكلة بدقة.

الحشو الطبيعي

زراعة الأنسجة اللينة

وماذا عن الخطوط الناشئة عن الضحك أو تجاعيد الجبهة أو آثار البثور؟ بالإمكان علاج جميع التجاعيد أكانت دقيقة أم ظاهرة (كتلك التي تخطها

تعابير الوجه)، بالإضافة إلى الندب الحادة التي يخلفها حب الشباب أو العمليات الجراحية. فقد تم مؤخراً استحداث تقنية متطورة تُعرف بزراعة الأنسجة اللينة، تنص على إدخال حشية طبيعية غير مؤذية تحت الجلد من أجل تسوية السطح. وتسمح هذه التقنية البسيطة للطبيب بحقن واحدة من عدة مواد مباشرة في التجعيد أو الندبة وملئها من جديد.

وقد نجحت عملية زرع الأنسجة اللينة في علاج تجاعيد ما بين الحاجبين وتجاعيد الجبين والخطوط المحيطة بالفم وبالعينين. كما أنها تصلح لعلاج الندب الطفيفة لا الندب العميقة الناجمة عن حالة حب شباب حادة.

جهاز الكولاجين

يعد الكولاجين القابل للحقن المادة الأفضل والأكثر استعمالاً في عملية غرس الأنسجة اللينة. فكما مرّ معنا في الفصل الثاني، الكولاجين هو مادة بروتين طبيعية تدعم البشرة. والواقع أن الكولاجين يؤلف 90 بالمئة من البشرة. وإن كانت بعض مستحضرات الترطيب الغالية الثمن والمحتوية على الكولاجين تدعي قدرتها على إزالة التجاعيد، فإن البشرة غير معدة لامتصاص الكولاجين بحيث يعزز دعم الأدمة وبنيتها. وحده غرس الكولاجين (أو غيره من مواد الزراعة) داخل الأدمة مباشرة يزيل التجاعيد والندب فعلياً.

المصدر الطبيعي للكولاجين

تمثل الأبقار المصدر الفعلي للكولاجين المستخدم في غرس الأنسجة ولعديد من منتجاتنا الغذائية اليومية. فبعد استخراج الكولاجين البقري يتم تطهيره وتعقيمه، ثم تزال أطراف جزيئاته التي



تتطلّب التجاعيد والأخاديد العميقة علاجاً بغرس النسيج الناعم.

تختلف عن الكولاجين البشري، وذلك من أجل تقليص احتمال الإصابة بالتحسس، ويدعى الشكل الأكثر استعمالاً للكولاجين زيديرم zyderm. وقد بدأ استعماله منذ السبعينيات من هذا القرن. ووافقت إدارة العقاقير الفيديرالية على استعماله عالمياً عام 1981 في الولايات المتحدة. ومنذ ذلك التاريخ تم علاج ما يفوق المليون مريض في 28 بلداً.

أما اليوم، فتتوافر ثلاثة أشكال شائعة الاستعمال من الكولاجين البقري القابل للحقن وهي زيديرم 1 وزيديرم 2 (ويحتوي زيديرم 1 أعلى ضعف نسبة التركيز) وزيبلاست zyplast، وهو متصالب الشكل، يدوم لفترة أطول كما أنه أقل تسبباً للتحسس كما يبدو.

التفاعلات التحسسية

لتفادي إمكانية الإصابة بالتحسس، يتوجب إجراء اختبار للجلد الذي سيحقن بالكولاجين ويترتب الاختبار على حقن كمية قليلة من

الكولاجين في ظاهر الذراع بواسطة إبرة دقيقة لا تسبب أي ألم. ويجري الطبيب الجلدي فحصاً للمنطقة المحقونة بعد عدة أيام من الاختبار ومن ثم بعد شهر. وعادة تظهر ردة الفعل لدى المصابين بالتحسس خلال يومين على شكل فطريات حمراء بحجم رأس الدبوس مسببة الحكة. وقد يتأخر ظهور ردة الفعل في حالات نادرة إلى عدة أسابيع وعند معاناة المريض من حالات تحسس سابقة، يفضل الطبيب على الأرجح إعادة الاختبار بعد مرور شهر على إجراء الاختبار الأول للتأكد تماماً من سلامة المريض قبل حقن جلده بالكولاجين. فقد تبين أن ثلاثة بالمئة من الذين خضعوا لاختبار ثانٍ يعانون من التحسس تجاه الكولاجين البقري.

هل سيناسبك هذا العلاج؟

إن الجلد البشري غير مؤهل لاستقبال الكولاجين لدى جميع الناس. فإن سبق أن أصبت بالتحساس anaphylaxis أو بمرض المناعة الذاتية، عليك بحث مسألة الحقن بالكولاجين مع طبيبك الذي سيجري لك اختبارين جلديين على الأرجح، كما لا يتوجب حقن المصابين بالتحسس تجاه الليدوكايين lidocaine المخدِّر بكولاجين زيديرم أو زيبلاست. أما النساء الحوامل فلا يخضعن لعمليات غرس النسيج اللين مطلقاً.

مفعول العلاج

تُعد هذه الطريقة فعالة في إزالة التجاعيد التي تظهر بين الحاجبين لدى الذين يفرطون في العبوس بسبب الغضب أو الانبهار، وتجاعيد الجبين الأفقية، والتجاعيد العميقة على جانبي الفم، وخط الذقن الأفقي والتجاعيد الصغيرة المحيطة بالشفتين وبزاوية العينين.

وقد شاع مؤخراً استعمال الكولاجين لتجميل



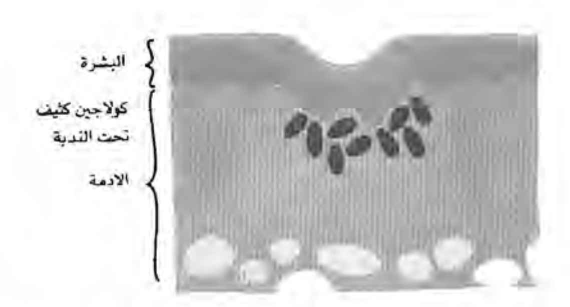


الصورة العليا: قبل إجراء العلاج كان لهذه السيدة تجاعيد ظاهرة على الجبين وحول الفم.

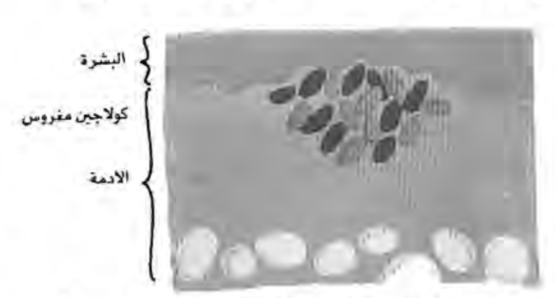
الصورة السفلى: أزال غرس كولاجين زيبلاست Zyplast التجاعيد وأضفى عليها مظهراً أكثر شباباً.

الشفاه، إما عبر إزالة التجاعيد الصغيرة، وخصوصاً لدى المدخنات، وإما لإضفاء مظهر «مثير» كذلك، الذي روّجت له الممثلة جوليا روبرتس وغيرها من الممثلات وعارضات الأزياء الشهيرات.

بالإضافة إلى ذلك، يشكّل غرس الكولاجين البقري علاجاً ممتازاً لحب الشباب. والواقع أن الندب الطفيفة تتجاوب بشكل أسرع مع العلاج. أما «ندب وخز الدبوس» (التي تبدو أشبه بالمسام المتسعة) فهي لا تزول تماماً بالكولاجين، بل تتطلّب علاجاً بالاستئصال أو بكشط الجلد dermabrasion.



تتطلب هذه الندبة العميقة علاجاً بغرس الكولاجين.



تم حقن سطح الأدمة بالكولاجين البقري زيديرم Zyderm أو زيبلاست Zyplast لإزالة الندبة.

الزرع

كيف تتم عملية الزرع؟ يقوم الطبيب الجلدي بحقن سطح الجلد بالكولاجين وذلك بواسطة إبرة دقيقة. وقد يعقب عملية الحقن ظهور وخزات وبقع حمراء ناتئة بشكل طفيف في المواضع التي احتوت الكولاجين (ويعود ذلك إلى فرط امتلاء التجعيد أو الندبة بالكولاجين عند كل عملية غرس، يتم بعدها امتصاص فائض الرطوبة المالحة الموجودة في أداة الغرس). إلا أن الاحمرار والبقع الناتئة تختفي خلال يومين على الأكثر. ويجب تمسيد البشرة بلطف بعد حقنها.

ولإطالة فترة التحسّن، يوصي الطبيب بتجنب حركات الوجه العضلية (بما في ذلك الكلام والابتسام وخصوصاً تقطيب الحاجبين). وذلك لأربعة ساعات بعد إجراء الزرع. كما يجب عدم الإفراط في تناول الكحول والتعرض للشمس ليومين على الأقل بعد العلاج (ومدى الحياة إذا أمكن!).

والجدير بالذكر أن غرس الكولاجين وغيره من الأنسجة اللينة يؤدي إلى تحسن فوري في المظهر! كما باستطاعة كل الذين يخضعون لهذا العلاج تقريباً أن يباشروا أعمالهم اليومية بعد العملية فوراً!

علام تترتب مهمة الكولاجين؟

بعد حقن الكولاجين تحت الجلد مباشرة، يتكثف ويتحول إلى شبكة ليّنة ومتلاحمة من الألياف (لهذا السبب ينصح بتجنب حركات الوجه بعد العلاج مباشرة) تملأ التجعّد أو الندبة غير المرغوب بها.

وخلال الشهور التالية، تحفز المادة البقرية المحقونة جسم المريض على إنتاج كولاجين طبيعي بشري في موضع الغَرس. (إذ يؤدي الكولاجين المزروع دور ركيزة تضع فوقها خلايا المريض كولاجين من إنتاجها الخاص. وكما يتحلل الكولاجين في جسم كل إنسان ويتجدّد باستمرار، يتحلّل الكولاجين الدخيل ويتجدد ثانية ولكن عبر كولاجين طبيعي ينتجه الجسم بنفسه. وعلى المدى الطويل يستبدل بروتين الكولاجين البقري بكولاجين الجسم الطبيعي وتصبح العملية سليمة من جديد. بالتالي، تُحدث عملية الغرس تعديلاً مباشَراً، قصير المدى، عبر ملء الندبة أو التجعُّد، وتعديلاً غير مباشر، طويل المدى وذلك بتحفيز الجسم على تكوين الكولاجين الطبيعي باستمرار).

هل مفعول العلاج دائم؟

تؤدّي التقنية التي يتبعها الطبيب دوراً حيوياً في تحديد درجة نجاح العلاج من الناحية التجميلية، ومدة دوام التحسّن بعد غرس الكولاجين. كما تختلف مدة زوال التجاعيد والندب باختلاف الأفراد، إذ تتطلب التجاعيد العميقة عدة

جلسات للحصول على النتائج المرجوّة. وفي الواقع تزول الندب لفترات أطول من التجاعيد بسبب غياب العامل الذي يعيد تكوينها باستمرار. بالمقابل تؤدي تعابير الوجه وعادات النوم إلى إعادة حفر التجاعيد ثانية.

ويعتمد تصحيح التجاعيد على المدى الطويل على تعوّد المريضة عدمَ تكرار تعابير الوجه المبالغ فيها أو غير الضرورية كتقطيب الوجه مثلاً. وهنا أذكِّر بضرورة الابتسام باستمرار! فالتجاعيد المحيطة بالفم ليست سوى دليل على الحياة الهانئة!

غورتكس Gore Tex

وهو عبارة عن مادة صناعية مؤلفة من لُيَيْفات مترابطة من البوليتترا فلوروإتيلين Polytetra fluoroethylene المتمدّد. وربما رأيتِ الغورتكس سابقاً في النسيج الخفيف المستخدم في صناعة سترات التزلج العازلة. ولكنها تختلف عن ألياف الغورتكس المخصصة لعمليات الغَرس الجراحية، التي استُخدمت لثلاثين سنة تقريباً كلقاحات وعائية جراحية وأدخِلت مؤخراً في عمليات الغَرس الجلدية.

وتوضع رُقع غورتكس تحت بشرة الأنف لتجميل نُدبة قديمة أو تحت الثنايا العميقة التي تفصل بين الأنف والفم لتسطيح الأخاديد.

كما يعدُّ غورتكس صالحاً لتجميل الشفاه التي رقّت مع التقدم في السن، والمحاطة عادة بتجاعيد يتجمع فيها أحمر الشفاه. وهي عملية بسيطة لا تستغرق سوى دقائق معدودة مع تخدير موضعي.

والجدير بالذكر أن مفعول الغورتكس يدوم لمدة أطول من الكولاجين. فالغورتكس مادة ساكنة بيولوجياً ولا تسبب أي تفاعل تحسّسي. وفي حال أدت إلى إضافة مماثلة أو كان التعديل غير مطابق لرغبة المريض، يمكن إزالتها بسهولة ومن دون تأثيرات جانبية على المدى الطويل.

اللُّيَيْف

إنه من المواد التي تستخدم بديلاً للكولاجين في غرس النسيج الليِّن. وهو شبيه بالكولاجين من حيث أنه يُحقن في الجلد، ولكنه يختلف تماماً بتركيبته، إذ يحتوي اللُّيَيف على إسفنجة قابلة للامتصاص، مكونة من مسحوق الجيلاتين بالإضافة إلى مادة أخرى تدعى حامض إبسيلونامينوكابروييك epsilonaminocaproic acid. وعندما يُمزَج هذا اللييف ببلازما Plasma دم المريضة نفسها ويُحقن في الجلد، يدفع بروتين مولّد الليفين fibrinogen protein إلى تشكيل قالب يملأ سطح التجعّد أو الندبة.

بيد أن لاستعمال اللييف مزايا سلبية عدة. فعملية غرس اللييفات تتطلب وقتاً أطول من الكولاجين وهي بالتالي أكثر تكلفة، إذ يتوجب سحب كمية معينة من دم كل مريض لإعداد المزيج. من جهة ثانية، تبقى المناطق التي خضعت للعلاج حمراء ومتورّمة لأيام أو لأسابيع. أما مفعول اللييفات فيدوم لمدة أقل من الكولاجين. ولكن بالرغم من ذلك، يبقى العلاج بهذه المادة بديلاً ممكناً للواتي يعانين من التحسس تجاه الكولاجين.

السيليكون Silicone

السيليكون هو مكثور صناعي من عديد ثاني ميتيل السيلوكسان polydi methylsiloxane يملك، على غرار الغورتكس، أقل درجة تفاعل فيزيولوجي

بين المواد الغريبة المستخدمة في زراعة الأنسجة اللينة. وفي الواقع، عندما تتم عملية الغرس بشكل صحيح يؤدي السيليكون نتائج على درجة عالية من الفعالية. بيد أن التعقيدات والمشاكل التي واجهت استعماله في بادىء الأمر أكسبته سمعة رديئة أدّت إلى حظر استعماله في زراعة الأنسجة الناعمة في الولايات المتحدة. أما اليوم فيلجأ إليه عديد من الدول الأخرى بشكله المطوّر الفعال.

تركيبة السيليكون

في بداية الستينيات، كان السيليكون يحتوي على إضافة من حامض الزيتين Oleic acid أو زيت السمسم بنسبة واحد بالمئة، أضيفت خصيصاً لتعزيز تفاعل الجسم مع السيليكون بحيث يتأخر امتصاصه ويطول مفعوله. ولكن عندما سببت هذه الإضافة ظهور بقع حمراء غير جذابة في موضع الزراعة، تم الاستغناء عنها.

من جهة ثانية، عندما استعمل السيليكون للمرة الأولى، كانت لُزُوجَتِهْ خفيفة، أي أنه كان أكثر سيلاناً، بحيث ينتقل بين تسطيحات عضلات الوجه مسبّباً تهدّل البشرة. بالتالي تم تركيب السيليكون بحيث يكون أكثر لزوجة ويعلق في الأنسجة من دون الانتقال إلى مناطق أخرى. والسيليكون المستخدم اليوم هو على هذه الدرجة المرتفعة من اللزوجة.

عملية دقيقة

إن لتقنية الطبيب دوراً هاماً في نجاح زراعة السيليكون التجميلية، إذ يجب أن تحقن المادة بقطرات بالغة الصّغر بواسطة إبرة دقيقة (شبيهة بإبرة الكولاجين). وبعد انتهاء عملية الحقن، تُدلَّك البشرة وتُمنع المريضة من تحريك وجهها لمدة عشرين دقيقة على الأقل. وبما أن السيليكون هو عبارة عن مكتور لا يتم امتصاصه بل يبقى أبداً في البشرة، لا تمتلىء التجاعيد والندب سوى بكميات قليلة من هذه المادة عند كل جلسة.

ويتفاعل الجسد عبر تشكيل كبسولة من الكولاجين حول السيليكون المزروع، كما يتمدد حجم الجزيئات الدقيقة المحقونة إثر ردّة فعل الجسم الطبيعية. وعادة، تتطلب إزالة التجاعيد والندب الحادة بشكل ناجح في جلستين إلى ثلاثة جلسات يفصل بينها شهر واحد على الأقل.

ويعطي السيليكون نتائجه الفضلى في علاج الأخاديد العميقة المحيطة بالفم والتجاعيد الفاصلة بين العينين والخطوط الصغيرة حول الشفتين، بالإضافة إلى الندب السطحية الحادة. كما يُعَدُّ السيليكون أنسب مواد زراعة الأنسجة اللينة لتجميل قصبة الأنف وخاصة بعد العمليات الجراحية. بيد أنه غير صالح للاستعمال تحت العينين أو في التجاعيد العميقة تحت الفم أو لعلاج الزيادة في الذقن. كما يندر استعماله لإزالة تجاعيد الجبين.

هل يؤدي السيليكون مفعولاً أكيداً؟

الواقع أن من شأن السيليكون أن يزيل الندب أو التجاعيد الحادة بشكل دائم إن تمت عملية الزرع بشكل سليم. ويتمثل عيبه الوحيد في ظهور بعض البثور في مواضع الحَقْن مع التقدم في السن. من جهة ثانية فإن السيليكون هو مادة ساكنة تماماً، ولا تسبب بالتالي أي تفاعل تحسّسي لا بل إنه قد يكون موجوداً في جسم كل إنسان تقريباً! إذ إنه يدخل الجسد بكميات دقيقة عبر إبرة الحُقنة المغلّفة بالسيليكون عند إجراء اختبار للدم أو حُقنة طبية.

زرع الشحم

يشتمل الجسم في الحقيقة على كمية من الدهون تفوق بكثير ما يشتمل عليه الوجه. غير أن الجراحين يقومون اليوم بنقل الشحم من المعدة أو الفخذين إلى الوجه. والواقع أن زراعة الشحم هي وسيلة قديمة لعلاج التجاعيد، ظلّت مُغفَلة إلى أن قام الجراح التجميلي الفرنسي بيير فورنييه بإحيائها منذ عشر سنوات تقريباً.

عملية الزرع الحالية

عند إجراء الزرع يقوم الجراح التجميلي باستخراج كمية من الشحم من بطن المريضة أو فخذها تحت التخدير الموضعي وذلك بواسطة أنبوب صغير يستعمل في عمليات امتصاص الشحم الجراحية. وبعد تنقية خلايا الشحم في الدم والسوائل الزائدة، يتم حقنها في تجاعيد الوجه العميقة. وهي عملية فعالة لإزالة التجاعيد والخطوط الناجمة عن العبوس أو الابتسام أو الخطوط المحيطة بالفم. ويزرع بكمية أكبر من مواد زراعة الأنسجة اللينة. فعلى سبيل المثال يكفي عادةً حقن 1 إلى 2 مليمتر من الكولاجين البقري لعلاج كافة الوجه. بينما يتطلب خطّان عميقان من التجاعيد حوالى 10 مليمتر من الخلايا الشحمية! وقد لجأ بعض الأطباء إلى زراعة الدهن لإزالة تجاعيد اليدين.

ولا تزال الأبحاث جارية لتحديد مدة دوام الشحم المزروع في الوجه. فأظهرت بعض الدراسات أن الخلايا الدهنية تبقى في مكانها لمدة سنة بكاملها، بينما أشارت أبحاث أخرى إلى أن الشحم المزروع يحفّز تركيب الكولاجين في موضع العملية، ليحلّ الكولاجين بعد ذلك مكان الشحم، كما في حالة كولاجين زيديرم وزيبلاست.

مساوىء العلاج

لا يخلو العلاج بزرع الشحم من بعض السلبيات. فيتم عادة تخدير المريضة أو إعطاؤها مسكّناً قوياً لتتمكن من تحمل آلام العملية. بالتالي، كي تتم زراعة الدهن بشكل ناجح يجب أن تكون مصحوبة بعملية جراحية أخرى تقوم على امتصاص الدهن أو شد الوجه. من جهة ثانية، من شأن كمية الدهن الكبيرة نسبياً أن تؤدي إلى احمرار المناطق المحقونة في الوجه والتي تبقى متورّمة لعدة أسابيع أو شهور بعد العملية. أخيراً، تعتبر هذه الوسيلة أكثر تكلفة من باقي طرق زرع الأنسجة الليِّنة.

أما الميزة الفضلى لهذا العلاج فتتمثل بإمكانية استعمال دهن المريض نفسه في عملية الزرع. بالتالي لا يُخشى حدوث أي تفاعل تحسسي لدى المريضة. كما تشكل زراعة الدهن بديلاً فعالاً للواتي يعانين من التحسس تجاه الكولاجين.

التجاعيد الإشتائية

كما سبق وأشرنا، تنجم معظم التجاعيد الحادة عن تعابير الوجه المتكررة كالتقطيب أو الابتسام أو التكشير أو رفع الحاجبين أو حتى، في بعض الأحيان، الالتفات إلى جهة أكثر من الأخرى. ومع الوقت تأخذ التجاعيد بعكس عادات الوجه.

لمَ الإشتاء؟

لقد عرضنا في ما سلف كيفية إزالة التجاعيد عبر ملئها بالأنسجة اللينة. إلا أن الطب يتّبع اليوم عملية أخرى حديثة نسبياً تقوم على علاج سبب نشوء التجاعيد نفسه وذلك عبر السيطرة على حركات الوجه العضليّة والحدّ منها.

ويترتب هذا العلاج الإشتائي (كما أطلق عليه أحد مبتكريه ديف باسرا، وهو طبيب ممارس وجرّاح تجميلي في لندن) على حقن بروتين يعمل على إضعاف عضلات الوجه أو شلّها مؤقتاً لمنع المريضة من تكرار تعابير الوجه غير المرغوب بها. بذلك، لا تسكن عضلات الوجه مؤقتاً فحسب، بل تزول العادة السيئة، جزئياً على الأقل، خلال فترة «الإشتاء» هذه، ويدوم مفعول العلاج لمدة طويلة.

كيف يعمل العلاج؟

تدعى المادة المستخدمة لإنشاء حالة السكون هذه السّم الوشيقي botulinum toxin الفئة (أ) (بوتوكس Botox) الذي صنّعته للأطباء الشركة الكاليفورنية ألّرغن Allergan. واستخدم أطباء العيون هذا السّم للمرة الأولى في السبعينيات لإضعاف عضلات العين القوية جداً والتي تتسبب بتجوّل العين لدى بعض الأطفال لاإرادياً. كما تمّ اللجوء إليه في السنوات القليلة الماضية لعلاج تشنجات الوجه.

وعلى غرار زرع الأنسجة اللينة، لا تستغرق عملية حقن السم الوشيقي سوى دقائق معدودة كما أنها غير مسببة للألم. ويطلب عادة من المريضة أن تقطّب وجهها بشدة لترى نموذجاً لتجاعيد الجبين (أو أن تضغط على عينيها إن كان المقصود علاج التجاعيد المحيطة بالعينين). وبعد الحقن، تضعف عضلات الوجه شيئاً فشيئاً خلال يومين، ويبلغ الضعف ذروته بعد أسبوع واحد أو أسبوعين.

أما في حال كان مفعول الدواء ضعيفاً، تكرّر العملية بعد أسبوعين أو أربعة أسابيع ويدوم شلل العضلات أو إشتاؤها لثلاثة أو أربعة شهور، غالباً ما تقلع بعدها المريضة عن عادة تحريك تلك العضلات التي تم علاجها، وتبقى تجاعيدها غير ظاهرة.

ردة فعل الجسد

لم تسجل في الواقع سوى أعراض جانبية نادرة وضعيفة التأثير لهذا العلاج. فبالرغم من أن السم الوشيقي يضعف أو يشلّ فعلياً عضلات الوجه، إلا أن مفعوله مؤقت. وقد لوحظ لدى حالات نادرة دوامٌ مؤقت لأحد تعابير الوجه يرافقه بعض الارتخاء وذلك عقب عملية الحقن مباشرة. ويعود السبب في ذلك إلى أن السمّ الوشيقي قد ثبّت العضلات في وضع غير جذاب. كما يصاب بعض المرضى بعوارض شبيهة بعوارض الزكام تدوم ليوم أو يومين بعد العلاج. والحقيقة أن الجسم يكتسب مناعة ضد العقار وذلك بعد أربع إلى ست جلسات، إذ يشكل بعدها تفاعلاً مناعياً يُضعِف مفعول الدواء.

ويرى بعض الأطباء في «الإشتاء» العلاج الناجح للتجاعيد لأنه يداوي سبب نشوئها، بينما لا يستحسنه أطباء آخرون.

التقشّر الكيميائي

إن استخدام المواد الكيميائية «لتقشّر» الجلد الميت أو غير المرغوب به هو عادة قديمة لها تاريخها. إذ يعود تقشّر الوجه الكيميائي إلى عهد المصريين القدماء الذين مزجوا جزيئات المرمر مع الحليب والعسل وصنعوا منها مراهم «لشَدّ» الوجه، كما استعملوا زيوتاً حيوانية ممزوجة بالملح والمعادن الطبيعية ومواد عشبية «لتقشير» وجوههم. ولجأوا لاحقاً إلى العلاج بالكمادات المحتوية على الخردل والكبريت والجير. أما العثمانيون، فقد حاولوا تقشير بشرتهم بشكل طفيف عبر تلويحها

بالنار (وهي عادة لا أنصح بها إطلاقاً). وفي أوروبا، توارث الغجر الهنغاريون وصفاتهم الكيميائية الدقيقة جيلاً بعد جيل، بينما ذهب الهنود الأميركيون إلى مزج البول بالخفان ودهنه على البشرة (وهي وصفة قد تكون مثيرة للاشمئزاز، بيد أنها فعالة!).

أما التاريخ الحديث لتقشّر البشرة فيعود إلى عام 1882، إذ قام الطبيب الجلدي الألماني الدكتور أونّا باستعمال مزيج من حامض الصفصاف والريزورسينول والفينول وحامض تريكلوروواسيتيك trichloroacetic. وبدأ أطباء الجلد البريطانيون باللجوء إلى مستحضرات التقشّر المرتكزة على الفينول في بداية القرن العشرين لعلاج نُدب حبّ الشباب. ومع نشوب الحرب العالمية الأولى، أصبحت مستحضرات التقشير علاجاً مقبولاً لحروق الوجه بالبارود.

آلية تنفيذ العلاج

يشتمل التقشّر الكيميائي على دهن البشرة بمادة (حمضيّة عادة) لحرق سطحها بدرجة مضبوطة. ويتحسّن مظهر البشرة عبر عملية الالتئام الطبيعية التي تكوّن ندبة من الكولاجين الجديد. ثم تزيد هذه الندبة، بدورها، سماكة الأدمة، مؤمنة دعماً بنيوياً إضافياً لسطح البشرة ومناعة جديدة تجاه التجاعيد.

إضافة إلى ذلك، يصاحب احتراق البشرة إتلاف للخلايا الصباغية والخلايا القتامية العميقة المكوّنة للصُّباغ. بالتالي يعمل التقشّر الكيميائي على «تبييض» البشرة وإزالة البقع الداكنة. ومع عملية الشفاء، يزداد تزويد البشرة بالدم فيصبح لونها وردياً متألّقاً.

وتتدرج مستحضرات التقشّر الكيميائية في ثلاث فئات تبعاً لعمق الحرق الذي تسببه:

- تقشّر سطحي يبلغ تأثيره أعماق طبقة البشرة فقط.
- تقشّر متوسط يؤثر على الجزء الأعلى من الأدمة.
- تقشّر عميق يحرق الجلد وصولاً إلى وسط الأدمة.

ويحدد طبيب الجلد درجة التقشّر المناسبة استناداً إلى نوع التجاعيد أو الندب المطلوب علاجها، وإلى موقعها في الوجه ونوع البشرة وحساسيتها. وكلما كان التقشّر سطحياً أكثر قلّ احتمال مواجهة التعقيدات وازدادت بالمقابل سطحية العلاج.

أما أكثر المواد استعمالاً في عمليات التقشّر السطحي فهو حامض تريكلوروواسيتيك بقوة 10 إلى 35 بالمئة. كما استخدم الريزورسينول و«محلول جيسنر Jessner's Solution» (وهو عبارة عن مزيج من الريزورسينول وحامض الصفصاف والحامض اللبني) وذلك لعدة عقود. واستخدمت مؤخراً وصفات تحتوي على الأحماض الهيدروكسية ألفا والأحماض السكّرية بتركيز يتراوح بين 50 و70 بالمئة. أما التقشّر المتوسط فيتم بنسب تركيز أعلى من حامض تريكلوروواسيتيك (تبلغ 50 بالمئة). بينما يستخدم الفينول أو «مركب بايكر ـ غوردن Baker-Gordon Formula» للتقشّر العميق (وهو مزيج من الفينول وزيت حب الملوك Croton oil).

ـ من هم المرشحون لهذا العلاج؟

يُعَدّ التقشّر الكيميائي السطحي والمتوسط العمق علاجاً فعّالاً للتجاعيد الدقيقة وخشونة البشرة والتجاعيد المحيطة بالعينين والخطوط المحيطة بالشفتين كما يزيل بقع الصباغ والنمش والندب السطحية ويداوي أحياناً اسوداد ما تحت العينين.

أما البشرة المتأثرة بعوامل الطقس كبقع الصباغ والتجاعيد الدقيقة فهي تتجاوب بسهولة مع هذا العلاج.

ولا تخصص وسائل التقشّر الكيميائي لعلاج التجاعيد والبقع فحسب بل تصلح أيضاً للقُران الشعاعي (وهو عبارة عن آفات سابقة للسرطان ناجمة عن التعرض للشمس). بينما لا يتجاوب مع هذه الوسائل بالضرورة التصبّغ الناتج عن الحمل أو عن تناول موانع الحمل الفموية أو الخضوع لعلاج هورموني بديل.

أما أفضل المرشحين لهذا العلاج فهن النساء ذوات البشرة البيضاء والشعر الأشقر أو الأحمر، بينما تقلّ فعاليته لدى الرجال الذين يواجهون احتمال تكوّن ندب إثر عملية التقشير. ويتوجب على المرضى الذين يعانون من داء في الكلى أو الكبد أو القلب أو من داء السكّري أو تميل بشرتهم للإصابة بالندب أن يتجنبوا التقشّر المتوسط والعميق.

وقبل إجراء التقشّر، يجدر بالمريض أن يحيط الطبيب علماً بجميع حالات التحسس أو التفاعل التي عانى منها وخاصة إن سبق له أن أصيب بنفطات الحمّى (كالعُقبولة البسيطة). فقد تبيّن أن التقشّر الكيميائي ينشّط ظهور نفطات الحمّى، ويتوجب بالتالي إعطاء الأشخاص القابلين للإصابة بها دواءً مضاداً.

بيد أن التقشّر الكيميائي لا يصلح لعلاج جميع مشاكل البشرة. إذ إن الندب الناجمة عن حبّ الشباب لا تزول. أما المسام، فبدلاً من أن تضيق تصبح أكثر اتساعاً بعد التقشّر، ولا تشفى بشرة الرقبة التي تخضع لهذه العملية إلا بصعوبة، وتتشكل فيها غالباً ندب ناتئة (متضخّمة hypertrophic). بالتالي، لا يجب أن يتعدّى التقشّر الكيميائي حدود عظام الفكّ. ولا يستحسن خضوع ذوي البشرة الداكنة لهذا العلاج لأن أقلّ اضطراب في سماكة طبقة مادة التقشّر الكيميائية يؤدي إلى ظهور بقع صُباغية في الوجه.

ـ عملية التقشّر

يوصي الطبيب قبل إجراء التقشّر الكيميائي «بإعداد» بشرة الوجه عبر دهنها بمستحضر تقشّر منظِّف يرتكز على الحامض الشبكاني أو على أحماض هيدروكسية ألفا لجعل سطح البشرة أكثر استواءً. ثم يُطلب من المريض، قبل التقشّر مباشرة، أن يغسل وجهه جيداً قبل أن يقوم الطبيب بتنظيفه بعناية بواسطة الكحول أو الأسيتون لإزالة الزيت عن سطح البشرة.

والواقع أن مواد التقشّر تسبب بعض اللسع، إلا أن الألم لا يدوم سوى لبضع دقائق. وفي حال التقشّر المتوسط والعميق يحقن المريض عادة بمخدّر موضعي. وأحياناً، يُلف الوجه بالضمادات في حالة التقشّر العميق وذلك لأربع وعشرين أو ثمانٍ وأربعين ساعة بعد العملية، ويخرج المريض من العيادة وهو أشبه بالمومياء! وبعد نزع الضمادات، يبدو الوجه متورِّماً والعينان منتفختان لدرجة يصعب فتحهما أحياناً، وقد يدوم التورّم لعدة أيام.

وبالإمكان إجراء التقشّر الكيميائي للوجه بكامله أو لمناطق معينة فيه. إلا أن من شأن العلاج الجزئي أن يخلّف خطاً حدودياً أو اختلافاً في لون نسيج البشرة ونوعيته. كما قد تظهر لدى البعض دوائر بيضاء حول العينين أو الفم بعد تقشّر هذه المناطق كيميائياً.



إثر التعرض للشمس أصيبت بشرة هذا الرجل بقران شعاعي حاد وأصبحت شديدة الإفراز للدهن.



بعد إجراء تقشّر كيميائي متوسط العمق، زال القُران الشعاعي وتحسّن النسيج الجلدي بشكل ملحوظ.

ـ الشفاء

لا يؤدّي التقشّر الكيميائي إلى نتائج فورية. فعلاوة على الإزعاج الذي يعانيه المريض، لا تبدو البشرة جميلة إطلاقاً في مرحلة الشفاء. إذ يتسبب التقشّر باحمرار الوجه لعدّة أيام، يعقبه تقشّر للطبقة السطحية من الجلد يستمر لخمسة إلى ستة أيام. بالتالي، يظهر المريض في الأسبوع الأول الذي يعقب العملية أكبر سناً وبشرتُه أكثر تجعُّداً من ذي قبل! ويسبب التقشّر العميق تورّماً ملحوظاً في الوجه، وهو أمر لا يدعو للقلق إذا عولج الورم بشكل صحيح. وتبقى البشرة طرية ورطبة لعدة أسابيع، وعلى المريض أن يمتنع كلياً عن العبث بالقشور وإلا خلّف ذلك ندباً دائمة. وعادة ينصح الطبيب باستخدام مطرّيات للتسكين.

ويتطلب شفاء التقشّر الخفيف من أسبوعين إلى أربعة أسابيع، والتقشّر المتوسط من شهر واحد إلى شهرين أما التقشّر العميق فيستغرق شفاؤه ستة أشهر. ومن الأهمية بمكان عدم التعرّض للشمس إطلاقاً خلال هذه الفترة، وإلا واجه المريض خطر إصابة البشرة بالبقع الداكنة. كما يجب الحرص دوماً على استعمال مستحضر وقاية من أشعة الشمس بدرجة تتراوح بين 25 و30 وخاصة إن سبق إجراء تقشّر عميق للوجه.

ـ مخاطر التقشّر الكيميائي

يقوم الطبيب عادة بمناقشة مخاطر التقشّر الكيميائي مع المريض. فكلّ من سبق له أن أصيب بنفطة حمى معرضٌ خلال فترة التئام البشرة لظهور نفطات مماثلة في كافة المنطقة الخاضعة للعلاج. ولاستباق هذه المشكلة، يُعطى المريض حبوباً طبية مضادة للفيروس تدعى زفيراكس Zavirax (أسيكلوفير acyclovir). ويتوجب بالتالي على من ينوي إجراء تقشّر كيميائي، مهما خفّت درجته، أن يُعلِم الطبيب بأي إصابة سابقة بنفطة الحمّى.

ومن التأثيرات الجانبية الأخرى عدم انتظام الحدود المحيطة بالمنطقة التي تلقت التقشّر الكيميائي. ولكنه أمرٌ يزول تدريجياً مع مرور الوقت. وكما ذكرنا سابقاً، فإن تعريض البشرة المقشورة للأشعة ما فوق البنفسجية المنبعثة من الشمس أو من مَعِدّات السمرة الاصطناعية يُسفِر عن ظهور بقع داكنة أو فرط في تصبّغ البشرة.

من جهة ثانية، يحتمل أن يسبب التقشّر الكيميائي نقصاً في التصبّغ. فإن أجري العلاج على بعض أجزاء البشرة، يحتمل أن تبدو هذه الأجزاء أكثر ابيضاضاً من باقي الوجه. ومن شأن عدم

استواء عمق التقشّر أن يتسبب في ظهور بعض البقع البيضاء. والواقع أن هذا الابيضاض لا يزول عادة ولا يمكن إخفاؤه سوى بمستحضرات التبرّج.

وقد تظهر الندوب، في حالات نادرة، إذا كان التقشّر عميقاً أو إذا أُجري على العنق أو الأطراف. كما قد تنتج إذا تم تقشّر الوجه مع إجراء عملية جراحية للوجه أو الجفنين في الوقت نفسه. لذا لا يتوجب تقشّر الوجه بكامله كيميائياً قبل انقضاء شهرين على العملية الجراحية.

ـ عمليات تقشّر من الدرجة الأولى

لم يكن التقشّر الكيميائي أكثر تطوراً ودقة مما هو عليه اليوم. فقد قلّت تعقيدات هذه العملية وأصبحت النتائج مضمونة أكثر من ذي قبل. وبالرغم من أنه ليس فنّاً جديداً، إلا أن المواد الكيميائية الجديدة والتقنيات المتطوّرة المستخدمة حالياً جذبت اهتمام الناس لهذه العملية التجميلية.

بالرغم من ذلك، يجب أن يتم التعاطي مع هذه العملية بحذر شديد. فإن خضوع أشخاص في مقتبل العمر (تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والخامسة والخمسين) للتقشّر الكيميائي هو ظاهرة جديدة في الواقع. وليس بوسع الطب أن يحدد بالتالي التأثيرات الجانبية المحتملة لجلسات التقشّر المتعدّدة قبل مرور عدة عقود على الأقل. فالتقشّر الكيميائي هو عبارة عن حَرْقٍ فعليّ للوجه، وهو يجعل البشرة أكثر قابلية للإصابة بالتلف إثر التعرّض للشمس.

لذا يتوجب على كل من سبق له أن أجرى عملية تقشّر كيميائي أن يستعمل مستحضر وقاية بدرجة مرتفعة وأن يواظب على حماية بَشرته من الشمس في جميع أوقات النهار.

الكشط الجلدي

يعتبر الكشط الجلدي أقصى أشكال التقشّر (راجعي الفصل الثامن). إذ يعتمد الأخصائي في هذه العملية على فرشاة سلكية دوّارة شبيهة بأداة السنفرة لإزالة الطبقة الجلدية السطحية بأكملها. فيتم بذلك كشط طبقة البشرة والجزء الأعلى من الأدمة عادة (أي ربع سماكة البشرة أو ثلثها).

وتكمن براعة الطبيب في تحديد سماكة الجلد الواجب إزالتها للحصول على أفضل النتائج التجميلية. والواقع أن الكشط الجلدي هو عملية آلية آمنة على درجة عالية من الفعالية وخاصة في مجال تجميل سطح البشرة الشائخة.

ـ كيف يعمل العلاج؟

يؤدّي الكشط الجلدي مفعولاً شبيهاً بمفعول التقشير الكيميائي. وهو يستخدم غالباً لإزالة الندب التي يخلفها حبّ الشباب أو جدري الماء، كما أنه فعّال لعلاج التجاعيد الجلدية الدقيقة. وعلى غرار التقشّر الكيميائي، يصلح الكشط الجلدي لمداواة النّمش أو التصبّغ البني اللون، ويظهر التحسن خلال فترة التئام الجلد. ويترافق الشفاء بتولّد كولاجين وأنسجة مطاطية جديدة مكوّنة ما يشبه الندبة الناعمة على سطح البشرة، ذات نسيج «أقسى» من البشرة الأصلية. وكما هو الحال بالنسبة إلى التقشّر الكيميائي، يعطي الكشط أفضل النتائج لدى ذوي البشرة الفاتحة.

ويجري الكشط دوماً تحت تخدير موضعي في العضل أو الوريد. ثم يتم تضميد المنطقة المكشوطة عقب العملية فوراً وذلك لأربع وعشرين ساعة على الأقل. ولا تبدو البشرة جذابة في بداية مرحلة الشفاء، علماً أن هذه العملية غير مسببة للألم. وبعد نزع الضمادات تبدو البشرة شديدة

الاحمرار ومتقشّرة بشكل حاد. وليست هذه القشور سوى رداء طبيعي تكوّنه البشرة خلال مرحلة الشفاء، يزول بعد أسبوع أو أسبوعين. وقبل مضي عشرة أيام تأخذ البشرة بالاحمرار ويصبح سطحها لامعاً. وخلال هذه الفترة يمكن للمريضة أن تستعمل مساحيق تبرّج غير مسببة للتحسس من أجل إخفاء آثار العملية التجميلية. ويفضل المريض التقليل من نشاطاته الاجتماعية والمهنية خلال هذه الفترة. وتبقى البشرة عادة وردية اللون ورقيقة لستة شهور بعد العملية.

ـ بعض المشاكل المحتملة

بعد انقضاء فترة التقشّر والتورّم الأولية، أي عندما تصبح البشرة لامعة ومحمرّة، يحتمل تشكّل بثور صغيرة بيضاء الرأس تدعى ميليا milia، يسهل علاجها طبياً. كما من شأن عملية الكشط أن تخلّف خطّاً يحيط بالمنطقة المكشوطة بحيث تبدو أكثر ابيضاضاً ولمعاناً حتى بعد انقضاء ستة أشهر. ويتم اللجوء في هذه الحالة إلى مساحيق التبرّج لإخفاء الاختلاف.

وقد سجّل في بعض الحالات ظهور بقع داكنة في المناطق الخاضعة للعلاج، ولكنها مسألة يمكن تفاديها بعد التعرّض مباشرة لأشعة الشمس أو أشعة معِدات التسمير الاصطناعي. أما ذوي البشرة الداكنة فقد تظهر لديهم البقع من دون التعرّض للأشعة ما فوق البنفسجية. وفي حالات نادرة يطول الاحمرار ولكنه يزول مع الوقت.

تسوية سطح البشرة باللايزر

ـ تقنية متطورة

تم حديثاً إدخال اللايزر في «تقنية متطورة»



تملك هذه السيدة التي تبلغ الأربعين من العمر كثيراً من التجاعيد الدقيقة وبشرة خشنة حول العينين.



وبعد ثلاثة أشهر من إجراء عملية تسوية سطحية باللايزر، أصبحت بشرتها ناعمة، تكاد تخلو من التجاعيد.

لتسوية سطح البشرة. إذ ينتج اللايزر حزمة شعاعية قوية من الطاقة تؤدي إلى تبخّر نسيج البشرة السطحي مزيلة التجاعيد والبقع الداكنة. وتستخدم اليوم معدّات حديثة ومتطورة تحرّر هذه الدفعة في وقت قصير جداً لا يتجاوز واحد على ألفين من الثانية، ويتميّز العلاج باللايزر عن التقشّر الكيميائي أو الكشط الجلدي بدقته وفعاليته. إذ تسمح هذه الوسيلة بالتحكم بالعمق الذي سيبلغه العلاج بدقّة متناهية. وبالرغم من أن البشرة كانت معرّضة في الماضي للإصابة بالندب عندما تبلغ الحرارة النسيج الجلدي الثانوي، إلا أن أشعة اللايزر الحديثة «الفائقة النبض» قلّصت خطر الاحتراق الحراري وهي بالتالي وسيلة مثالية لإزالة التجاعيد في المناطق الحساسة. ويستخدم الجرّاح معِدات بناية التطوّر، تحدد موضع التجدد بدقة متناهية.

وبالإمكان إجراء عمليات التسوية السطحية باللايزر لتجاعيد أو ندب معينة أو لأجزاء من الوجه

أو للوجه بأكمله. وهو علاج فعّال لإزالة التجاعيد والندب السطحية كتلك التي تتكون بين الحاجبين أو على جانبي الفم (علماً أن عمليات الزرع المعتمدة على الكولاجين مثلاً هي علاجها المثالي). كما أن الدقة التي يؤمنها اللايزر تؤدّي دوراً هاماً لدى ذوي البشرة الأكثر تصبّغاً لأنها تقلل من احتمال ظهور البقع الصُّباغية بعد الشفاء.

ـ سلبيّات العلاج

إن لهذا العلاج المتطور سلبياته أيضاً. إذ يستغرق الشفاء وقتاً أطول من الوقت الذي يتطلبه التقشّر الكيميائي أو الكشط الجلدي بالعمق نفسه. ويعقب الكشط باللايزر تورّم واحمرار حادّين يضطران المريض لملازمة المنزل عشرة أيام على الأقل. وقد يستمرّ الاحمرار لشهرين أو ثلاثة، كما أنه قد يتعدى هذه المدة في حالات نادرة! ولا ضير من اللجوء إلى مستحضرات التجميل لإخفاء آثار العملية بعد مرور أسبوعين على إجرائها. ولكن، بما أن العلاج باللايزر قد يضاعف حساسية البشرة تجاه عديد من مستحضرات التطرية والتجميل يستحسن الامتناع عن استعمال كل ما من شأنه أن يتسبب في تهيجها.

أما الآثار الجانبية الأخرى فهي مماثلة لتلك التي تعقب عمليات التقشّر الكيميائي والكشط الجلدي كالبقع الداكنة أو الخط الفاصل بين المنطقة المكشوطة والبشرة التي لم تتلقَّ العلاج أو فيروس العقبولة الذي قد ينشط في حال عدم تناول عقار مضادّ. أخيراً، يُعدّ هذا العلاج أكثر تكلفة من غيره بسبب المعدات المتطورة والباهظة الثمن التي يعتمد عليها.

فليكن طبيبك شريكك

أصبح بوسع إنسان هذا العصر أن يحصل على «حياة وصحة أفضل» من أي وقت مضى في التاريخ. وبإمكانه أيضاً أن يجعل مظهره أكثر شباباً بحيث يتناسب مع صحته الجيدة. فإن كنت تتمنين أن تظهري أكثر شباباً، العلم على استعداد لأن يؤمن لك الوسائل الفضلى لذلك. ومن شأن الطبيب أن يكون شريكك في هذا المجال.

HAMLYN

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers



بشرة شابة

مدى الحياة

البشرة كساء الجسم، تحميه وتعرّف عن شخصية صاحبه. إنها الإشارة الدقيقة، بل المهمة، التي يبثها الإنسان إلى العالم ليعرّف بواسطتها عن نفسه وعن العناصر المكوّنة له. وقد أدركتُ بأن العناية بالبشرة أمر يستحق المتابعة والدراسة، نجني ثمارها عبر مظهر أكثر شباباً وجمالاً، وجسم يرفل صحة وعافية.

وبما أنني كرست خبرتي في العلم والأمراض الجلدية، لدراسة علم وطبابة البشرة، أراني أشارك يومياً زملائي ومرضاي أسرار العناية الفضلى بالبشرة. ويسرّني أن أشاركك هذه الأسرار عبر صفحات هذا الكتاب.

والواقع أنه منذ خمس وعشرين سنة، كان علم البشرة أقل تقدماً مما هو عليه اليوم بكثير، ومع أن المتخصصين في الأمراض الجلدية كانوا يعرفون كيف يعالجون المشاكل الجلدية بشكل فعّال، فهم لم يفهموا بالضرورة كيف كان علاجهم يعمل بالضبط. كما لم يركّز العلماء أبحاثهم على فهم عملية الشيخوخة العادية للبشرة، أو على تأثير البيئة على عملية الشيخوخة الطبيعية.

أما اليوم، ونتيجة للتقدم العلمي السريع الذي تحقق مؤخراً، تم استيضاح أمور كثيرة حول هاتين العمليتين، وخصوصاً على صعيد تأخيرهما وعلاجهما. أجل، علاج شيخوخة البشرة! وسوف أنقل إليك في هذا الكتاب جزءاً يسيراً من هذه المعرفة بشرح مبسّط. فإبداعات العلم، المقترنة بالإدراك الصائب، يمكنها أن تحقق لبشرتك نتائج مذهلة.

الدكتورة كارين بيرك